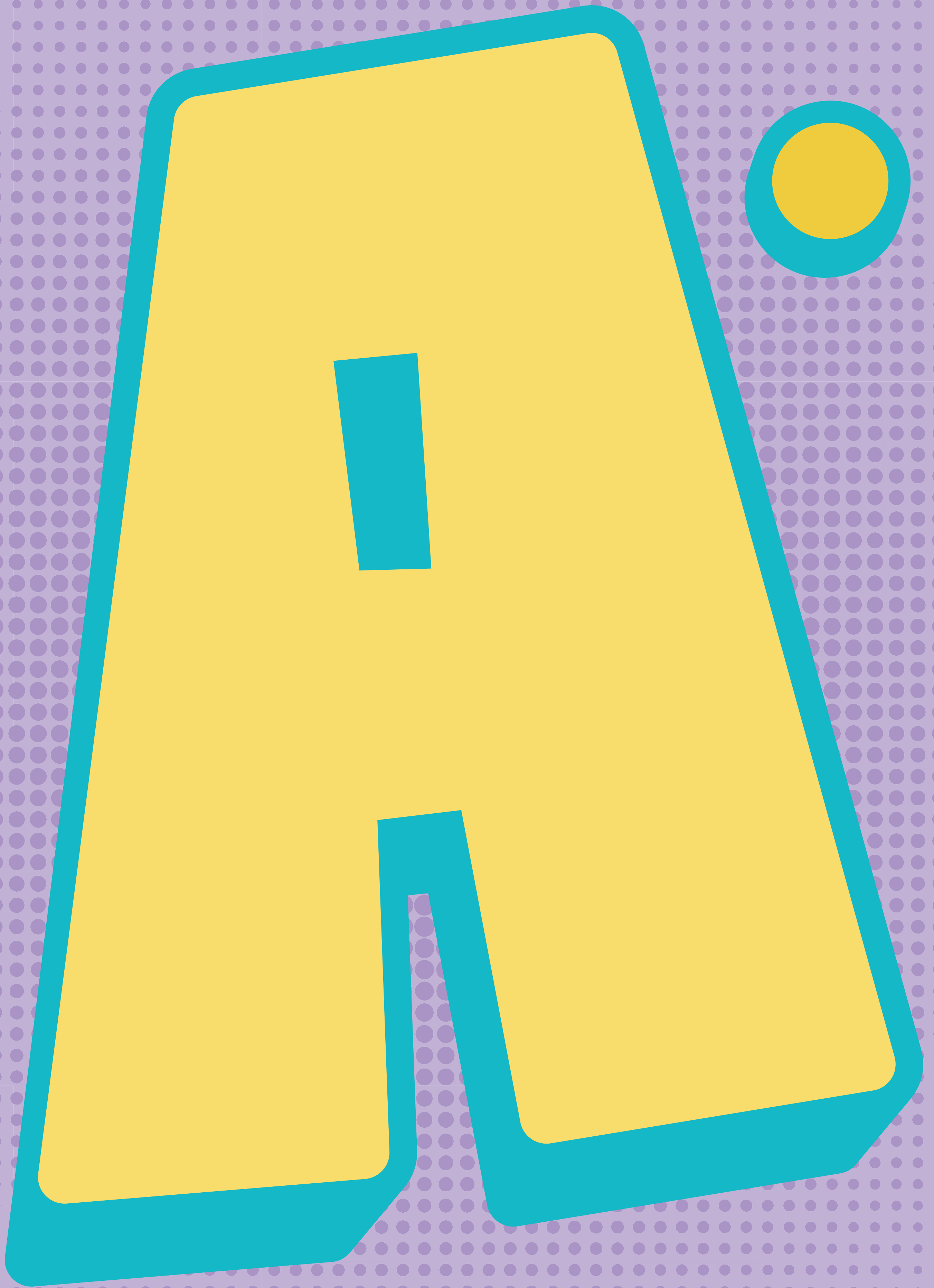



PLAF

4t PLAF: **PERFORMANCE: LLISTA D'ANCORATGES FONAMENTALS**

Principis performatius.

TRAJECTÒRIES:

Caminades 7
Velocitats 8
Càmera lenta 9
Carrera a càmera lenta 10
La pausa, el silenci corporal 11
Mire, vaig, arribe 12
Caminar gran, caminar xicotet 13
Trajectòries de mons 14

TEATRE IMATGE:

Imatge de la paraula 17
Què em molesta de… 18
Imatge de la imatge 20
Completar imatge 22
Suma de poder 24
Màquines 26
So de la imatge 30

FORMACIONS GRUPALS:

No es tracta de copiar, es tracta de captar 32
Un cos únic 34
Els duos 35
Banc de peixos 36
Cor 40
Grups de… 42
Reptes col·lectius 44

TEXT:

Text escrit 47
Text oral 48
Text en moviment 50

FILES:

Files paral·leles 54
Files perpendiculars 56

PERFORMANCE: LLISTA d'ANCORATGES FONAMENTALS

PRINCIPIS PERFORMATIUS

La *performance* involucra quatre elements bàsics: temps (pot iniciar-se en qualsevol moment), espai (en qualsevol lloc), el cos de l'artista (ja siga una persona o un grup), i la relació entre ella i el públic.

Este bloc és el cor del recorregut P.L.A.F., el moment en què deixem d'explorar per a començar a aprendre i afinar les ferramentes pròpies del llenguatge escènic i de la *performance*, els seus principis fonamentals. Entrenem la trajectòria, l'escolta activa, l'atenció plena, la consciència espacial i grupal. Abordem la imatge com a escultura viva, el poder d'una forma que comunica, que conta. Experimentem amb diferents formacions grupals, ens organitzem en l'espai, i assagem com una acció pot transformar-se en proposta escènica. També comencem a treballar el text, no com a material a interpretar, sinó com una extensió sonora i física del cos. És un bloc d'ancoratge, de pràctica compartida i d'imaginació situada. Un lloc des del qual preparar el salt cap a les accions performatives.

TRAJECTÒRIES

CAMINADES

Esta dinàmica facilita la presa de consciència que som ací i deixem fora la nostra quotidianitat, presa de consciència pròpia i de la resta. Es tracta d'un exercici teatral molt bàsic i efectiu per a ajudar a despertar els sentits.

Una vegada marcat l'espai estètic, proposem a tot el grup caminar per l'espai amb la mirada oberta i sense xocar amb les altres persones, sense fer cercles (canviant de direcció aleatòriament) i equilibrant l'espai.

Equilibrar o compensar l'espai, en escèniques, significa que els cossos estan distribuïts per tot l'espai, evitant buits i aglomeracions. Per a aconseguir-ho podem donar la consigna: "quan veig un buit, vaig cap a este per a ocupar-lo". Quan l'espai no està compensat solem dir: "l'espai cau". Per a ajudar a explicar-ho podem usar la metàfora de la safata d'una cambrera: "Si tots els gots estan en un costat de la safata, que passa?, la safata cau".

Camine conscient per l'espai, amb la mirada oberta, clara, no em xoque amb les companyes.
Camine amb un objectiu, sé a on vaig, ho tinc clar, no dubte. Estic desperta. És de matí i sé que és ací a on he d'estar, en el meu centre escolar, en la sessió de *performance* P.L.A.F.
Camine i em faig un xicotet massatge a la cara, per a despertar-me un poc més.
Camine amb un objectiu, el tinc clar, sé a on vaig, no dubte. Estic desperta i trac la veu imitant el so d'alguna cosa que cau:
— PLAAAAFFFFF!
I continue caminant.

El so es pot repetir, jugant amb altres onomatopeies.

Ara, quan em trobe amb una companya, la salude amb la mirada. Pare atenció a la trobada. I continue caminant. Em trobe amb la mirada d'una altra companya, no la busque, la trobe, sé que la trobaré.
Veig en la mirada de la companya que també té un objectiu, sap a on va, no deambula, ho té clar. I continue caminant.
És de matí i veig en la mirada de les companyes que em vaig trobant que és ací a on hem d'estar, en el centre escolar, en la sessió de *performance* P.L.A.F.
Sense perdre esta energia meravellosa, parem de caminar. Els nostres cossos seguixen en moviment, ho sentiu?

Esta dinàmica pot enllaçar-se fàcilment amb qualsevol altra, sense necessitat de parar el joc. També resulta molt útil per a formar parelles en el moment en què es troben amb la mirada d'una altra companya.

Velocitats

Este exercici ens ajuda a prendre consciència del moviment, el ritme compartit i l'escolta grupal.

Es tracta de la típica dinàmica del canvi de velocitats. L'escala pot anar del 0 al 5, o del 0 al 10, si volem més matisos. El 0 és quietud total. El número més alt és córrer amb atenció, sense xocar, canviant de direcció i distribuint-se per l'espai. Al llarg del joc es pot jugar amb pujar progressivament o saltar d'un número a un altre.

Comencem caminant com ja sabem fer-ho: amb la mirada oberta, sense xocar-nos amb les companyes, sense fer cercles i compensant l'espai (ni moltes en un racó, ni buits).

Camine a velocitat 1, estic tranquil·la, em desperte a poc a poc…
Velocitat 3, ara em sent més ràpida, més àgil…
Velocitat 0, pare en sec, però estic desperta…
Velocitat 5, córrec amb energia, sense perdre l'escolta.

També, la mestra pot substituir la veu per dits de la mà, la qual cosa provocarà un altre tipus d'atenció, ja que se substituïx el canal oral pel visual. És interessant observar com canvia la dinàmica grupal. Com que cal atendre l'estímul visual, és probable que l'alumnat alentisca les caminades, camine o córrega mirant a la mestra desatenent el fet de compensar l'espai o vigilant no xocar-se, o simplement necessite un temps entre captar i reaccionar: Quines estratègies personals tenim per a atendre la consigna visual proposada per la mestra i alhora continuar atenent el grup i el meu propòsit? Què ha canviat en la meua percepció? Puc vore sense mirar? Ha canviat un poc més de quan la consigna era oral? Ha canviat el soroll?...

Amb el grup ja familiaritzat amb la dinàmica, proposem una variant sense guia verbal:

Ara, sense que jo diga res, escoltem el grup i passem juntes del 0 al màxim. I després, del màxim al 0. Fem un *crescendo* corporal, una ona d'energia que puja… i després un *decrescendo* que ens retorna al silenci.
Quan parem, ens quedem quietes. Però no estem parades per dins: sentim el batec, la respiració, l'energia compartida que encara es mou. Ens mirem. Sabem que hem fet alguna cosa juntes, sense paraules.

Càmera lenta

Proposem esta dinàmica per a treballar la precisió del moviment, el detall, la cura i l'escolta entre cossos. És una forma senzilla d'entrenar la consciència escènica des del joc.

Comencem caminant per l'espai, compensant com ja sabem fer-ho:

Camine tranquil·la. Em desperte. Mire l'espai, veig les meues companyes. Tot està en calma.
Camine més lent. Més lent encara. Més lent. Com si tinguera fang en els peus. Com si el temps fora molt pesat. Entrem al món de la càmera lenta, tot el que faça, ho faig com si em gravaren en càmera lenta: moure el cap, girar, alçar un braç, canviar de direcció.
No hi ha pressa. Hi ha intenció. Sent el pes, la direcció, l'equilibri.
Intentem fer situacions o accions quotidianes, tot a càmera lenta: m'acatxe, m'alce, arreplegue una cosa de terra, salude una companya, em netege les dents, em pentine…
És important deixar moments de pausa. Sentir com tot l'invisible es torna visible quan es mou lent. La respiració, l'impuls, la mirada.
I ara, sense trencar l'energia, tornem al ritme habitual. Caminem de nou: Què ha canviat?

Si el grup està atent, pot jugar amb microtrobades:

M'acoste lentament a una companya. Ens mirem. I sense parlar, inventem juntes una xicoteta seqüència a càmera lenta.

També es poden explorar accions que en l'àmbit quotidià són ràpides:

Com puc botar a càmera lenta? Si bote de veritat, la gravetat m'impedix anar a càmera lenta, com puc mostrar al públic un bot a càmera lenta? Conduir un cotxe a tota velocitat a càmera lenta? Esquiar, muntar en *skate*, en patins o amb bicicleta costa avall a tota velocitat, però a càmera lenta?

Es tracta de ficcionar la velocitat.

CARRERA A CÀMERA LENTA

Proposem esta dinàmica per a aprofundir en la consciència del temps, el gest i l'atenció. És un joc simple i efectiu per a explorar la presència i l'escolta des d'una clau lúdica i performativa.

Marquem l'espai estètic i expliquem que farem una carrera… però a càmera lenta. No guanya qui arriba primera, guanya qui arriba última.
La consigna és clara:

Eixim totes alhora. Cada una al seu ritme, però sempre a càmera lenta. No es pot parar. No es pot retrocedir. El cos no es congela: avança, respira, tremola, viu. I qui arribe última, guanya.

Este joc pot repetir-se diverses vegades. En cada ronda, el grup refina la seua percepció del moviment, del ritme, de la cura. Amb grups experimentats es poden afegir accions a càmera lenta pròpies d'una carrera: m'entropesse, vull parar a la companya però no puc, mire cap arrere perquè quasi m'avancen, travesse la meta i ho celebre, travesse la meta primer i perd, etc.

La carrera a càmera lenta permet explorar amb humor i profunditat el pes del cos, la intenció del moviment i la força del present compartit.

Com és la teua relació amb el temps?
Sembla que vullgues toooornar-ho toooot a càaaamera leeeenta.
Sents que el món va molt ràpid?

No. El que passa és que el temps del teatre és diferent de la resta del temps. És un temps plàstic. En realitat, el temps no té un concepte. Si moc la meua mà molt a poc a poc cap a un punt, i ho faig pensant que és un moviment lent, pot ser avorrit, no passa res. Però si pose la meua ment en blanc, no pense en res, i vaig avançant encara més a poc a poc, a poc a poc… **AHNYPPEWIAXN!** [sacseja les mans i crida] tot passa, un munt d'energia de tot arreu convergix en eixe instant. És per això que estic experimentant: no pense en el temps com un concepte, però quan es tracta de teatre, puc estirar-lo, comprimir-lo: és una cosa plàstica.

(Entrevista a Robert Wilson per Charlie Rose extreta i traduïda de la web de l'Associació d'Amics de l'Art de Valladolid)

LA PAUSA, EL SILENCI CORPORAL

Esta dinàmica ens acosta a una de les claus més importants de la dramatúrgia corporal: el silenci.

En escena, quan tot es mou sense pausa, res destaca. Però és suficient que una sola persona es detinga perquè aparega el sentit. Esta pausa genera escolta, direcció, atenció. És el que Jacques Lecoq deia el punt fix: un cos que es deté perquè la resta puga moure's en relació amb ell.

Les lleis del moviment

1. No hi ha acció sense reacció.
2. El moviment és continu, avança sense parar.
3. El moviment prové sempre d'un desequilibri a la busca de l'equilibri.
4. L'equilibri mateix està en moviment.
5. No hi ha moviment sense un punt fix.
6. El moviment posa en evidència el punt fix.
7. El punt fix també està en moviment.

(El cos poètic de Jacques Lecoq)

Comencem caminant per l'espai estètic com ja sabem: mirada oberta, sense xocar-nos, compensant l'espai.
En qualsevol moment, una persona pot detindre's. En fer-ho, tot el grup es deté.
En qualsevol moment, una altra persona pot iniciar el moviment, i tot el grup reprén la caminada.

Es tracta d'explorar:

Com ens organitzem com a grup sense paraules? Qui proposa la pausa?
Qui la sosté? Qui la interromp?
La pausa ha de tindre un temps just. Si és massa curta, el públic no la percep.
Si és massa llarga, perd força i es desconnecta, és a dir, el públic "s'avorrix".

Esta dinàmica ens convida a observar-nos: Soc de les persones que proposa? De les que espera? De les que sempre s'avança? Estic escoltant el grup o vaig al meu ritme

Variant: La mestra diu en veu alta o mostra amb els dits de la mà un número, primer de l'1 al 5 i, si el grup seguix, es pot afegir de l'1 al 10, ja que a partir del 6 cobra dificultat.
El grup va caminant per l'espai i eixe nombre exacte de persones ha de detindre's. Ni més, ni menys.
La resta continua caminant. Qui es deté? Qui espera? Qui corregix?

Un joc que activa la intel·ligència grupal i afina la percepció sense juí.

Mire, vaig, arribe

Esta dinàmica entrena la claredat del gest, la presa de decisions i la fragmentació d'accions.

Comencem com sempre: caminant amb presència, mirada oberta, espai compensat.
De sobte, em pare.
I mire: trie amb la mirada un punt de l'espai al qual vull anar. Sense desplaçar-me, només observe i trie un punt.
Llavors, vaig: em dirigisc cap a este. Sé a on he d'anar, ho tinc clar.
Arribe: em done un temps per a arribar a la meua destinació, que el cos pare. Una respiració profunda abans de tornar a començar.
Després trie un altre punt amb la mirada…
I així successivament.
No em precipite, cada acció té el seu temps, la seua duració. Es tracta de fraccionar cada acció: mire i només mire, vaig i només camine, arribe i sent "he arribat", ací a on volia anar. I només llavors decidisc el següent.

Quan el grup ja comprén este principi, introduïm un nou nivell:

Què passa si el punt que trie està fora de l'abast del meu cos físic? Un racó del sostre, una biga, un núvol. El meu cos no arriba, però la meua intenció sí. Com es desplaça el meu cos quan el punt està lluny?

Variant avançada:

Ara, el punt està en moviment, una companya que camina per l'espai. Com es modifica la trajectòria? Quan decidisc que el "vaig" ha acabat si el punt es mou? Continue sent clara quan la proposta es complica?

Caminar gran, caminar xicotet

Proposem esta dinàmica per a investigar la relació entre grandària, velocitat, intensitat i so.

Caminem com ja sabem: amb atenció, sense xocar, mirada oberta.
La consigna és simple:

Ara caminem "en gran": Passos llargs, cos ampli, espai ocupat.
Després, caminem "en xicotet": Passos curts, gestos mínims, cos contingut.

És important no contaminar la consigna d'una altra informació, per a això no usem veu aguda per al xicotet, ni greu per al gran.
No actuem, no representem. Només modifiquem la nostra grandària corporal.
I explorem:

Quina relació hi ha entre grandària i velocitat? I entre grandària i soroll? Es pot caminar gran sense fer soroll? Es pot caminar xicotet fent molt de soroll, sense usar la veu?

Per a les més xicotetes esta dinàmica es pot ajudar amb la metàfora dels animals: animals molt grans que tinguen una trajectòria silenciosa i altres molt sorollosa; i animals molt xicotets que es desplacen molt lentament i altres molt ràpidament.

TRAJECTÒRIES DE MONS

Esta dinàmica activa la imaginació encarnada i entrena la capacitat de transformar-se sense representar.

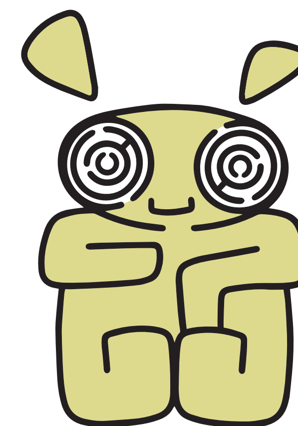
S'utilitza el material pedagògic de les cartes P.L.A.F., només les de la baralla "Cartes de mons", que corresponen a temàtiques escèniques o qualitats de moviment.

Caminem com ja sabem. La mestra trau una targeta i la llig en veu alta. I ens desplacem segons eixa temàtica: fons de la mar, foc, laberint, futur, etc.

És important destacar que no estem en el fons de la mar, sinó que som el fons de la mar, per exemple. O no ens cremem amb el foc, som el foc que crema. Esta diferència entre ser i estar és fonamental per a no caure en la representació ni en el "com si". No es tracta d'actuar. Es tracta d'habitar una manera d'estar en l'espai des del pla corporal i l'imaginari:

Com es desplaça el futur? Quina corporalitat té un laberint? Com balla el fons de la mar?

Esta dinàmica pot obrir preguntes per a l'aula: Quina diferència hi ha entre ser i estar? I permet transicions directes cap a jocs de composició.

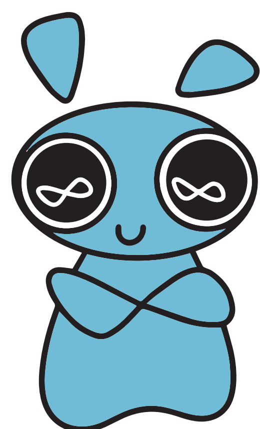




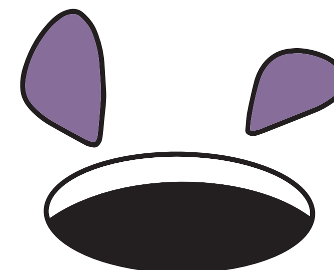


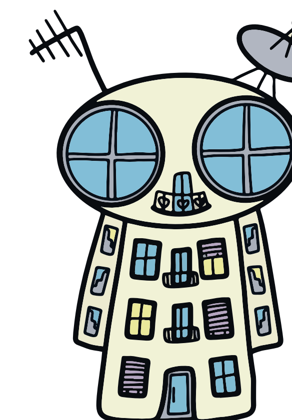












TEATRE IMATGE

El teatre imatge és una tècnica que forma part del teatre de l'oprimit, un conjunt de pràctiques teatrals creat pel dramaturg i activista brasiler Augusto Boal. A diferència del teatre tradicional, en què el públic observa passivament, el teatre de l'oprimit proposa una escena en què totes participem, pensem, qüestionem i creem juntes, apareixent les figures d'"espectactors" i "espectactrius".
Dins d'este moviment existix també la Red Ma(g)dalenas, una branca feminista i descolonial del teatre de l'oprimit que treballa des de l'experiència dels cossos femenins oprimits pel patriarcat, i que continua expandint estes pràctiques per escoles, barris i comunitats de tot el món, sent referents Barbara Santos i Mariana Villani.

El teatre imatge treballa amb cossos en silenci que componen imatges vives, com si foren escultures humanes. Estes imatges expressen idees, emocions, conflictes o desitjos sense necessitat de parlar. A través del cos, el grup pot observar, detindre's, transformar i reconstruir noves possibilitats. És una ferramenta molt potent en l'àmbit educatiu, ja que permet parlar de temes complexos —com la discriminació, el poder, l'amistat, les cures o la por— des del joc, l'art i el pensament crític.

IMATGE DE LA PARAULA

Proposem esta dinàmica per a traduir idees complexes a cossos en escena. És una excel·lent ferramenta per a iniciar el grup en el teatre imatge, treballant l'expressió corporal sense paraules, la construcció simbòlica des del cos i la interpretació col·lectiva. L'exercici entrena tant l'escolta com la mirada, i obri pas a la lectura crítica d'imatges vives.

Es pot fer en cercle o caminant per l'espai estètic. En les dos versions, és important mantindre l'atenció i evitar la representació caricaturesca. Animem la mestra a explicar amb claredat que esta dinàmica no busca ser "bonica" o "correcta", sinó expressiva, sincera, corporal.

Jugarem amb paraules i cossos. Cada vegada que diga una paraula i pegue una palmada, el vostre cos es convertirà en una escultura. No ho penseu massa! El primer que vos isca. Després, amb una altra palmada, eixa escultura començarà a moure's amb un gest repetit, com si fora un *gif*. I amb la tercera palmada, li afegireu un so. Comencem amb una paraula senzilla:

Felicitat. [Palmada: escultura + Palmada: moviment + Palmada: so]

No vos mireu abans de començar! Però quan estigueu en l'escultura, podeu observar la resta. Què tenim en comú? Què és diferent?
Ara una nova paraula: …

Recomanem començar amb paraules emocionals o concretes. Una vegada dominat el joc, passem a conceptes més abstractes: "poder", "educació", "amistat", "llibertat"…
És clau observar la mirada en l'escultura: canvia el significat si moc només els ulls?
Fomentem el no juí: no corregim, no busquem el que és políticament correcte.
Permetem l'error i l'estereotip com a punt de partida per a pensar.
Podem jugar també amb la transposició: prendre el so d'una escultura i posar-lo en una altra. Què canvia?

Per a l'observació, les estàtues es poden agrupar per similitud. Unes mostren les imatges i la resta les comenten. Podem proposar anàlisis guiades:

Quines parts del cos estan més actives? Què em transmet esta escultura?
A què em recorda? M'identifique o m'allunye?

Este exercici és un punt de partida per a construir escenes més complexes. Però també, per si sol, és una pràctica poderosa de lectura del món des dels cossos.

Què em molesta de...

Proposem esta dinàmica com una variant del joc “Imatge de la paraula”.

A través de la creació d’escultures col·lectives, treballem l’anàlisi crítica de temes socials des de la corporalitat, sense recórrer a la paraula. És una ferramenta ideal per a abordar a l’aula qüestions com el masclisme, el racisme, l’emergència climàtica, la gentrificació o la violència estructural, des d’una perspectiva sensible, simbòlica i performativa.
Esta dinàmica pot realitzar-se en sessions vinculades a dates assenyalades (com el 25N o el 8M) o a temes tractats a l’aula. El focus no està a representar, sinó a visibilitzar el que ens molesta, encarnant imatges que ens toquen, ens travessen o ens incomoden.

Una vegada es té el tema triat s’inicia la dinàmica, es marca l’espai estètic i ix a escena una persona voluntària:

Pensarem juntes: Què em molesta de…? Hi ha alguna voluntària que puga fer una imatge o un gest que explique només amb el cos el que li molesta de…? Pot ser una estàtua fina, pot ser un xicotet *gif* que es repetisca, pot tindre so o no, però que diga: “Això em molesta de…”

Quan la persona voluntària, fa la imatge, preguntem al grup:

Ho enteneu? Ho reconeixeu? Vos sona?

Si la resposta és que sí, ens quedem amb eixa imatge. Si no, la voluntària pot modificar-la, o pot eixir una altra persona amb una altra proposta.
Una vegada triada la imatge, entre totes, li posem un títol, per exemple, “Imatge 1: que em diga el que he de fer”.

Quan ja tenim la nostra primera imatge completa, fem el mateix amb quatre imatges més. Per a tindre un banc de 5 imatges de “què em molesta de…”, que utilitzarem per a fer una coreografia. Algú dirigix, en este cas, comença la mestra. I la direcció pot ser a través dels títols o els números:

Totes juntes fem l’escultura 3, 1, 5, 2, 4… Escultura 1, 2, 1, 3, 4, 5...

Busquem el ritme, l’impacte, la història que es genera. Algunes imatges connecten molt bé entre si, unes altres creen contrastos. Provem fins a trobar una seqüència que conte alguna cosa amb força.
També es pot demanar si algú s’anima a dirigir la coreografia d’escultures de “què em molesta de…”
És important deixar espai a l’experimentació i a l’escolta: Quin ritme té? Quina atmosfera genera? Què sentim al vore-la?

També es poden crear grups, i que, amb el seu banc d’imatges creades, munten la seua coreografia. Així es va entrenant la creació i es pot observar com cada grup pot fer coses molt diferents amb un mateix material. És important limitar el temps per a la creació: 10 minuts, amb possible pròrroga de 5 minuts.



IMATGE DE LA IMATGE

**Proposem esta dinàmica per a explorar obres artístiques des del cos. No només observem una imatge, sinó que entrem en esta, l'analitzem, l'encarnem, la interpretem des del nostre físic.
Este exercici ens permet mirar més enllà de l'àmbit visual: entendre des de dins, sentir el que conta una obra, viure-la des de múltiples punts de vista.
A més, reforça el treball cooperatiu, la lectura crítica d'imatges i l'ús responsable de les xarxes com a font d'informació, d'acord amb els ODS.**

La proposta es connecta directament amb els materials didàctics del "Pòster de referents" i les guies "Ruta de referents", en què apareixen 24 creadores i peces de l'àmbit de les arts vives de tot el món. La xicoteta guia que permet al grup investigar més sobre la seua autora, el seu context, la seua intenció.

Esta dinàmica es treballa per grups, tenen un temps compositiu i després cada grup exposa la seua creació en l'espai estètic i la resta observa:

1- Cada grup tria una obra del pòster o tota la classe la treballa, des de diferents punts de vista.
2- Busquem informació sobre eixa peça o autora. Podem usar xarxes, internet i sobretot les guies "Ruta de referents".
3- Una vegada entesa l'obra, el grup crea una escultura col·lectiva, un "*tableau vivant*" (un quadro viu) que represente eixa peça. La imatge ha de ser clara, corporal, es pot introduir *gif* o algun so o paraula. No es tracta d'imitar, sinó de traduir l'obra al cos.
4- La resta del grup observa i analitza: Què veiem? Què transmet esta imatge? Quines emocions o missatges arriben des dels cossos?
5- El grup que l'ha creada pot explicar el que ha descobert d'eixa peça. Així combinem l'acció performativa amb una forma més expositiva i reflexiva de compartir sabers.

Esta dinàmica es pot fer en diversos dies, amb més temps d'investigació, aprofundint bé en la peça. També pot fer-se amb quadros, fotografies, o peces seleccionades pel mateix grup.

És ideal per a vincular contingut artístic i curricular. Convida a l'anàlisi crítica de les imatges com a espectadores. Permet construir ponts entre l'obra, la història de l'art i les experiències de l'alumnat.



COMPLETAR IMATGE

Proposem esta dinàmica com un joc àgil i creatiu de construcció col·lectiva de significats. Servix per a activar la imaginació escènica, generar pensament crític i entrenar la capacitat de llegir i reformular imatges des del cos. Ens permet vore com una mateixa postura pot significar coses molt distintes segons el context en el qual apareix.

Esta dinàmica es treballa per torns. Ix a escena una persona voluntària i després una altra, es tracta de compondre una imatge de manera sumatòria. Per a l'explicació de la dinàmica, la mestra pot usar este exemple, ajudant-se d'una voluntària que farà de la primera persona que ix i ella farà de la segona persona que ix a escena:

Hui jugarem a completar imatge.
Poden eixir dos persones voluntàries a escena i fer una imatge, estàtua de "saludar-se amb una encaixada"?
…
Bé, ara, una de les dos abandona l'escena. És molt important que la que es queda no modifique res: ni la forma del cos, ni l'expressió, ni la mirada.
Perfecte, ara que s'ha quedat només una persona en escena, amb eixa acció congelada i incompleta, comença el joc!
Des de fora, completarem esta imatge. És a dir, una altra persona voluntària ix a escena i completa la imatge. Però compte, no pot ser amb el gest de saludar, ha de ser una cosa radicalment distinta, per a això cal pensar: Qui podria ser? A on podria estar? Amb qui? Què podria estar fent?
Quan a algú de fora se li ocorre una idea, ix a escena i completa la imatge.
En este cas, jo m'oferisc per a completar la imatge, però no de manera òbvia. No li done la mà. En el seu lloc, col·loque el meu cos en una posició que canvia radicalment el sentit. Per exemple, m'acatxe i col·loque el meu cap prop de la mà, com si la primera persona volguera acariciar-me el cap i jo fora un gosset que vol jugar.

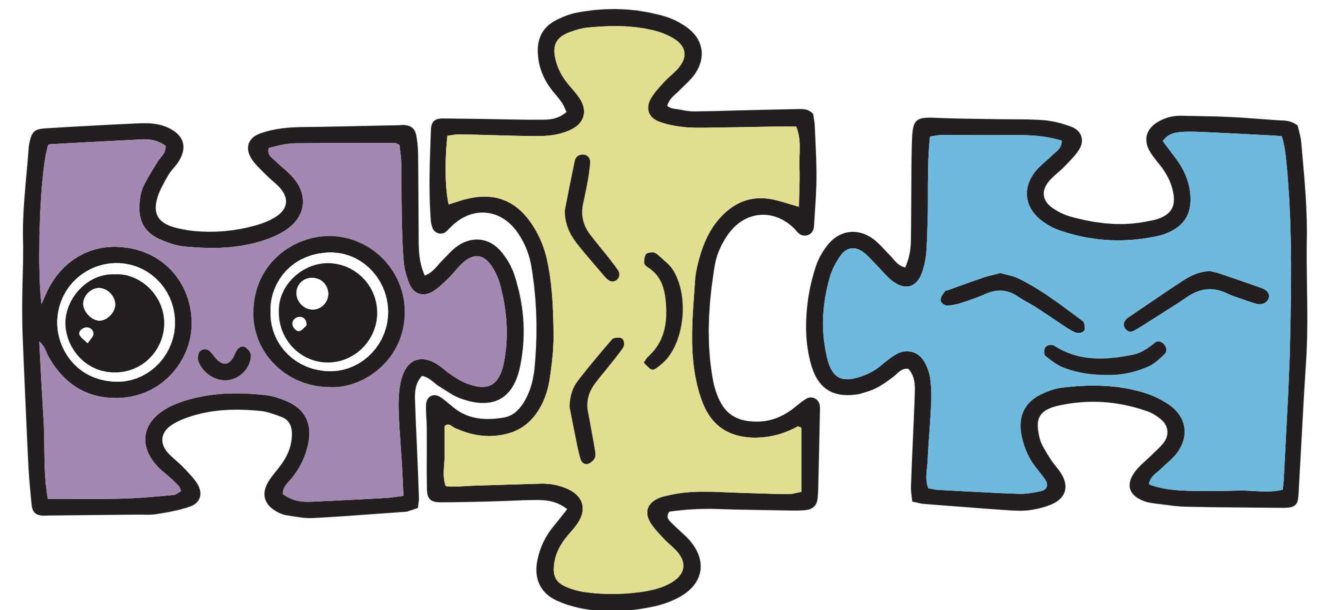
És probable que aparega sorpresa, que la primera persona modifique la seua expressió, etc. Llavors, preguntem: Què ha passat amb el significat de la imatge?

Ara la primera persona se'n va, em quede jo sola una estona perquè pugueu vore la meua proposta en solitari: Quina expressió tinc? Com és la meua figura? A on podria estar? Amb qui? I entra una tercera persona i completa la imatge, tornant a transformar-la.

El joc continua així, creant una cadena d'imatges en què el sentit canvia contínuament. Es poden fer pauses per a reflexionar:

Què contava esta imatge? Què va canviar? Quin rol tenim en la història?
Quina part del cos porta el pes del sentit? Què passa amb la mirada?

Esta dinàmica és ideal per a treballar la narració corporal, l'anàlisi simbòlica i la construcció d'escenes. Un exercici ple d'humor, crítica, agilitat mental i treball grupal, que permet experimentar com el llenguatge corporal és narratiu i polític.



Suma de poder

Proposem esta dinàmica per a explorar el concepte de poder des del cos, a través d'escultures vives que se succeïxen les unes a les altres. Ens permet reflexionar sobre els diferents tipus de poder (econòmic, físic, simbòlic, polític, etc.) i sobre els efectes que genera, tant en escena com en la vida quotidiana. També ens ajuda a comprendre com l'espai escènic modifica el significat d'una imatge: estar en terra, en un cantó, d'esquena o en el centre té un pes simbòlic distint.
Esta dinàmica és una gran ferramenta per a observar com el poder es construïx, es representa i es percep. Ens dona l'oportunitat de diferenciar poder d'autoritarisme, i treballar la noció d'apoderament des d'una mirada crítica i col·lectiva.

Com la dinàmica anterior, esta també és una composició sumatòria d'imatges, però en este cas és una escala de narrativa. Ningú desapareix d'escena, fins que la composició acaba:

Treballarem amb imatges corporals que representen "poder". Com podem representar amb el cos una cosa que tinga poder?

Una persona voluntària ix a l'espai i crea una escultura corporal. Observem en silenci i preguntem:

Té poder esta imatge? Quin tipus de poder representa?

Si la resposta és que sí, ens quedem amb eixa imatge. Si no, la voluntària pot modificar-la, o pot eixir una altra persona amb una altra proposta. Una vegada triada la imatge, s'analitza.

Quin tipus de poder representa?

Eixa escultura es queda en l'espai i una altra persona entra i proposa una nova imatge que tinga més poder que l'anterior. Tornem a observar i comentar:

Té més poder? Quin tipus de poder representa ara?

Així continuem sumant escultures, una darrere d'una altra, fins que només queden una o dos persones sense eixir o no hi haja més aportacions rellevants.

Per a esta dinàmica és interessant detindre's a analitzar com influïx l'espai: estar dalt o baix, visible o amagada, en el centre o en els màrgens.

També podem obrir un diàleg sobre el tipus de poder i les maneres d'exercir-lo: poder que exclou, poder que seduïx, poder que cuida…
És habitual que sorgisca una certa incomoditat o juí sobre la representació del poder. Això pot obrir la porta a reflexionar:

Sempre és dolent tindre poder? Quina diferència hi ha entre autoritat i autoritarisme? Quin tipus de poder voldríem tindre o compartir?



Màquines

Proposem esta dinàmica per a construir col·lectivament una imatge viva en moviment, en què cada cos es convertix en una peça d'una màquina més gran.

Treballem la coordinació, l'escolta grupal, la construcció simbòlica i el sentit escènic del ritme i l'encaix. A mesura que sumem cossos, també sumem significats: des de l'àmbit purament abstracte fins a l'àmbit social i polític. La màquina pot parlar de qualsevol cosa… fins i tot sense dir ni una paraula.

Esta proposta s'adapta fàcilment a diferents nivells: primer creem màquines abstractes, després màquines que representen conceptes (com l'amor romàntic o el sistema educatiu), després aparells concrets (electrodomèstics), i finalment màquines més complexes, com ara mitjans de transport, que fins i tot poden fallar, patir accidents o parlar de conflictes humans des de la metàfora.

Com la dinàmica anterior, esta també és una composició sumatòria d'imatges, una escala de narrativa. Ningú desapareix d'escena, fins que la composició acaba:

Construirem una màquina entre totes. Comencem amb una sola persona. Entra en l'espai i crea una imatge estàtica amb el seu cos. Ara afig un moviment repetitiu, com si fora una màquina (un braç que puja i baixa, girar sobre si mateix amb els braços cap amunt i cap avall, flexionar i estendre els genolls, etc.). Eixe moviment no es deté, és constant, com el d'una màquina. Afig també un so repetitiu, curt, mecànic.
Ja tenim la primera peça de la nostra màquina! El primer engranatge!
Una segona persona entra i s'unix a la primera. No copia: s'acobla. Es relaciona amb el primer cos. Fa un altre moviment i un altre so, que encaixen com si foren engranatges.
Busquem que se senta el ritme col·lectiu, com un únic sistema.
Entra una tercera persona… i després una altra…
Cada una suma el seu gest i el seu so, complementant el que ja està. No hi ha pressa.
Esperem que cada part s'estabilitze abans de sumar la següent.

Quan ja tenim diverses persones, mirem:

Com funciona esta màquina? Quin sentit té? Quin ritme genera? Té vida?
Podria seguir sense fi?
I, al final… és per a la màquina, com si algú haguera apagat el botó:
Es para de colp, a poc a poc, seqüencialment?

Una vegada familiaritzat el grup amb la lògica del joc, llancem una proposta simbòlica.

Podem fer una màquina de l'amistat? De la felicitat? De l'enuig? Del fàstic?...

Per a majors es poden treballar conceptes més complexos:

Podem fer una màquina de l'amor romàntic? De la masculinitat? De la feminitat?
Del sistema educatiu? Del canvi climàtic?…

Deixem que el grup construïsca lliurement la màquina, partint d'imatges abstractes, però ja amb una intenció clara. Al final, observem i comentem:

Quina part representa què? Quina crítica apareix en esta construcció?
Quines emocions genera?

Una altra versió de la dinàmica de màquines són els electrodomèstics o els mitjans de transport, que se solen fer una dinàmica darrere de l'altra, encara que també funcionen de manera independent:

Ara, per grups, construïu un electrodomèstic. Però no podeu dir en veu alta quin és. És secret. Primer penseu juntes què fa eixe electrodomèstic: Quines parts té? Com es mou? Quins sons fa? Després, cada grup construïx el seu electrodomèstic de manera sumatòria. És a dir, primer una persona proposa una part amb un moviment i un so, després se li suma una altra i després altra… **Recordeu:** ha de semblar una sola cosa que funciona junta. Quan ja estiga acabada, la mostreu a la resta del grup. I la resta ha d'endevinar quin electrodomèstic és.

De nou, el fet d'endevinar com a repte ens ajuda a afinar la claredat del que volem comunicar.

A continuació es fa la dinàmica dels mitjans de transport:

Continuem treballant en els mateixos grups. Cada grup triarà en secret un mitjà de transport: pot ser un tren, una bici, un avió, un patinet, un cotxe…
Com vam fer amb els electrodomèstics, cada persona del grup serà una part d'eixe transport. Penseu com funciona: Quin moviment fa cada part? Quin so té? Com es relacionen entre elles?
Quan ho tingueu clar, creeu la màquina entre totes: primer es col·loca una persona i proposa un moviment i un so, després una altra persona i després una altra… Teniu uns minuts per a assajar sense mostrar-ho a la resta. Després, cada grup presenta el seu mitjà de transport sense dir quin és. La resta observa i endevina.

Una vegada que tots els grups han mostrat el seu mitjà de transport i la resta l'ha endevinat, passem a la segona part:

Ara cada grup imaginarà que el seu mitjà de transport patix un accident. Quin tipus d'accident? Quina part es trenca? Quines conseqüències té per a la resta del sistema? Teniu un temps perquè cada grup prepare una escena breu amb eixe accident: El vehicle comença funcionant perfectament… i en un moment alguna cosa falla.

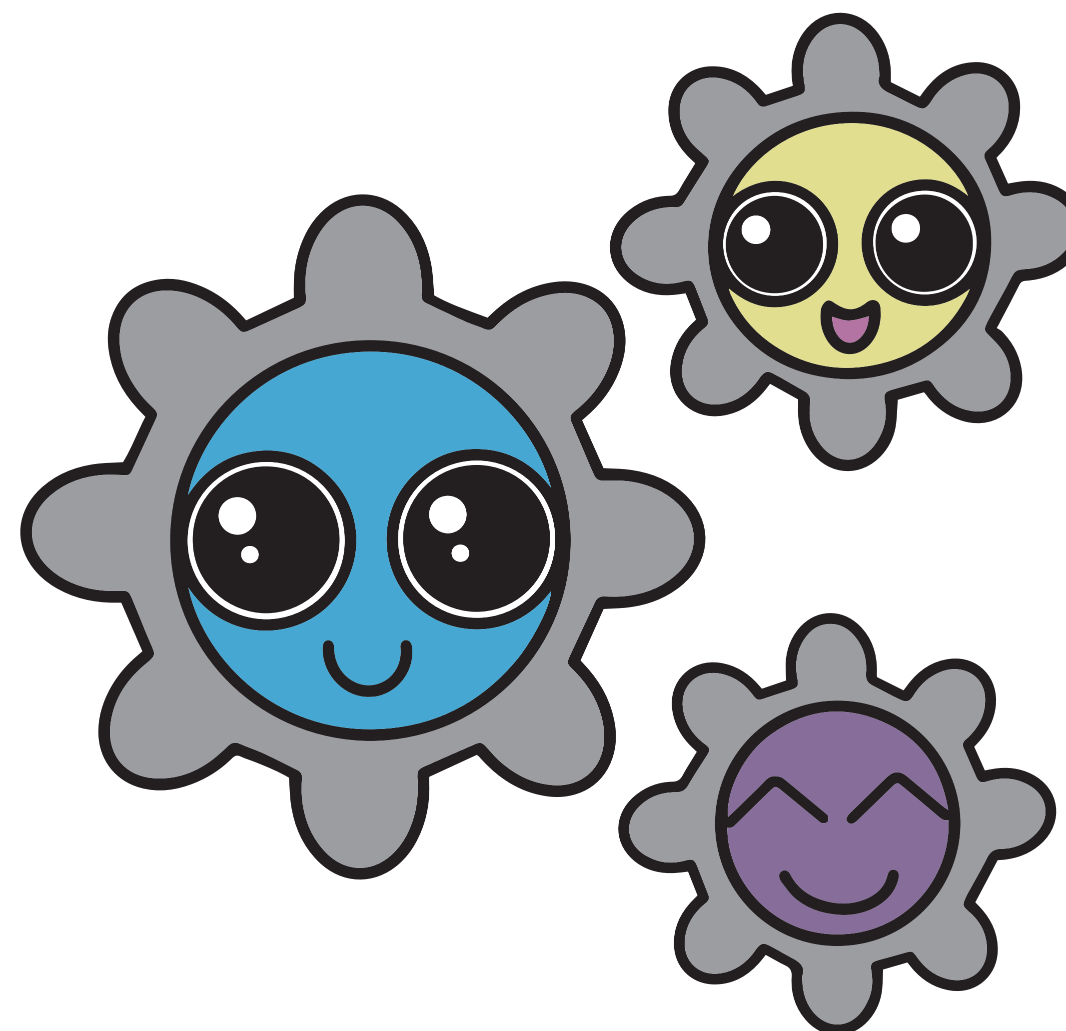
Després de mostrar-la, preguntem a la resta:

Què li ha passat exactament a este transport? Quina part va fallar primer? Com va afectar la resta? Com van reaccionar les altres parts?

I si el grup està preparat per a un nivell més simbòlic, es torna a mostrar una altra vegada cada proposta i amb cada grup es proposa a la resta que està veient l'escena:

Ara imagineu que esta màquina no és un vehicle, sinó que és un grup de persones que té un conflicte i ens estan contant de manera simbòlica, abstracta, metafòrica, quin conflicte estan tenint. Cada peça representa una persona, una actitud, un rol: Quin creieu que és el conflicte? Quina situació real podrien estar intentant explicar-nos? Quina història humana ens esteu contant amb esta màquina?, quin tipus de grup és? És una família, una classe, un grup d'amigues? Quin paper té cada persona en este conflicte? Qui juga un paper més actiu, qui un paper més passiu? Qui es revela, qui seguix, qui observa?

Esta etapa permet obrir debats sobre l'estructura dels grups, la forma en què funcionem col·lectivament, els conflictes que ens travessen i les decisions que prenem juntes.



SO DE LA IMATGE:

Amb esta dinàmica tanquem el bloc de teatre imatge.
Ja hem jugat a posar so al moviment, com si fora un *gif*.
En esta dinàmica fem un pas més:

Ara ens fixem en com un gest es convertix en so, com eixe so torna a transformar-se en gest, i com cada traducció està travessada per la nostra mirada, per la nostra escolta, per la nostra manera de percebre:

Ara ens col·loquem totes a este costat de la classe, lluny de la porta.
Una de vosaltres eixirà fora de l'aula, amb la porta oberta.
Una altra companya es col·locarà dins de la classe, davant de la porta oberta, de manera que només esta segona companya veu la que està fora. Ningú més. Però totes les altres podem vore la que veu.
Allí, fora, inventarà un gest, una xicoteta acció corporal, breu però amb intenció. Sense so.
Mentrestant, la resta del grup es queda dins sense mirar, sense saber la seua proposta.
Eixa persona que ha vist el gest ha de traduir-lo en un so. No pot usar paraules, només una onomatopeia: un soroll que arreplegue el moviment que ha presenciat. No ho expliquem, no ho descrivim. Només deixem que el so reverbere.
El grup escolta eixe so i, des del que li desperta, cada una respon amb un gest. No busquem entendre o encertar, simplement deixem que el cos reaccione. Cada una a la seua manera. No hi ha una sola forma correcta de traduir: hi ha moltes possibilitats. Ens deixem afectar per eixe so.
Ara fem un *càsting*:
La persona que ha posat el so observa tots els gestos i tria quin s'assembla més al gest original que va vore, sense dir-ho en veu alta, només l'assenyala.
Després, entra la persona que estava fora, la que va inventar el gest. Totes repetim els gestos una vegada més i ella també tria quin se sembla més al seu:
Coincidixen? No coincidixen? La persona que va posar el so va entendre el mateix que la que va fer el gest? I el grup?
Què vol dir que dos gestos es pareixen? És la forma, la intenció, l'energia?

Este joc també ens revela que una imatge no significa una sola cosa, que el so té capes, ressons, interpretacions, i que les nostres lectures no sempre coincidixen, però això no significa que estiguen malament. Una dinàmica simple, però amb moltes capes de percepció.

FORMACIONS GRUPALS

Les tres primeres dinàmiques d'este bloc són exercicis per a explorar i consolidar les bases del moviment en parella. Entre estes s'assemblen molt, però tenen matisos que aporten resultats significativament diferents de l'hora de fer una composició. Els exercicis que seguixen són formacions grupals més enllà de la parella, que també s'assemblen entre estos, però són radicalment diferents pel que fa a la composició.

NO ES TRACTA DE COPIAR, ES TRACTA DE CAPTAR

Volem consolidar les bases del moviment en parella. Esta dinàmica, senzilla però molt afinada, ens permet comprendre el que significa "captar" i no simplement "copiar". Una proposa i l'altra capta. No es tracta de dialogar ni de respondre a l'altra, sinó de percebre el seu moviment i sumar-lo des de la nostra corporalitat.



Per parelles, totes alhora:

Ens col·loquem per parelles. Una de les dos es mourà per l'espai proposant gestos, trajectòries, qualitats de moviment i l'altra captarà el moviment i l'executarà com un ressò corporal o com si fora la seua ombra.
Ens posem d'acord sobre qui proposa i qui capta. I comencem.
És important evitar l'espill frontal: la persona que capta ha de situar-se un poc per darrere, de manera que sempre tinga en el seu camp de visió la persona que proposa. Insistim que captar no és repetir ni imitar, sinó traduir. No es tracta de copiar, ni de contestar. Capte des del meu cos. El que rep ja no és alié, ho faig meu i, per tant, està en constant transformació. És la traducció que fa el meu cos del que ve de fora.
La que proposa ha d'assumir la seua responsabilitat: fer propostes clares, fer pauses, deixar espai perquè l'altra capte.
La que capta no ha de mirar directament la seua parella: Com articular una mirada perifèrica?
Juguem amb diferents distàncies: molt a prop, molt lluny. És la persona que capta qui decidix "posar distància" o "acurtar distància", però la persona que proposa ha d'estar atenta a este canvi de distàncies: quan sent la meua parella lluny, he de fer propostes més grans, ser més clara, generar més pauses, perquè em veja.
Juguem amb diferents ritmes: ràpid, lent.
Juguem amb diferents nivells: dempeus, a mitjana altura, arran de terra.
I sobretot, no oblide que no som l'única parella en l'espai escènic, estem amb la resta de les meues companyes, de manera que vaig amb molta cura de no passar entre dos parelles o, si no puc evitar-ho, perquè en som moltes, prenc consciència que estic passant "entre alguna cosa".

Quan captes la proposta d'una altra persona (el seu moviment) i l'executes, ho fas des del teu cos, deixa de ser la proposta de l'altra, per a ser una cosa pròpia que no és fixa i estarà en constant moviment.

Això podria ser el que és la meua subjectivitat, és a dir, el que faig jo amb el que em ve de fora, alhora que en eixa comunicació de dos estem generant una comunitat que podria ser un llenguatge o una identitat estratègica temporal, contextual, momentània i efímera.

Això podria ser el que és la meua subjectivitat, és a dir, el que faig jo amb el que em ve de fora, alhora que en eixa comunicació de dos estem generant una comunitat que podria ser un llenguatge o una identitat estratègica temporal, contextual, momentània i efímera.

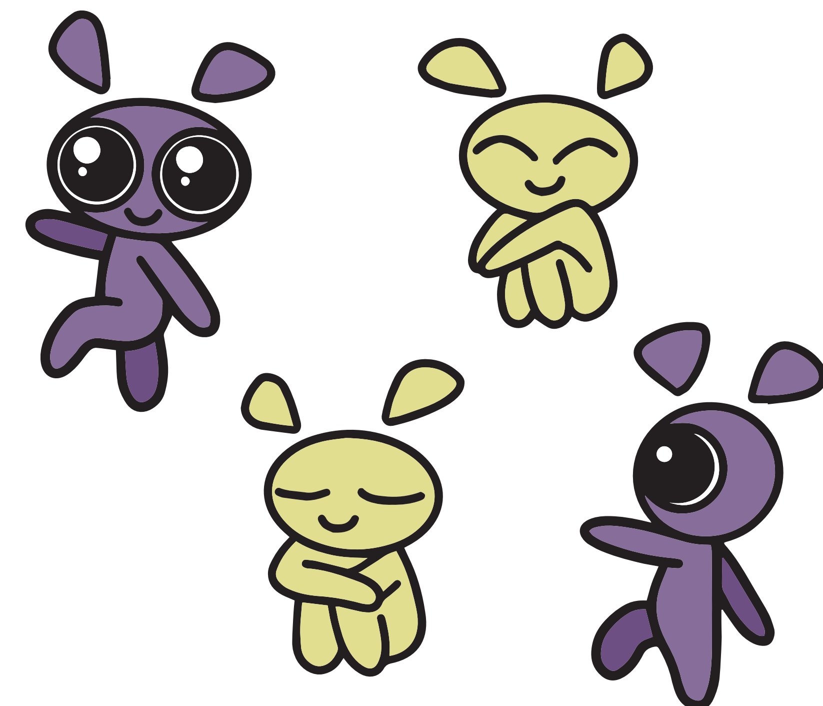
Es deixa un bon temps per a l'exploració i seguim amb els mateixos rols, però ara la persona que capta ho farà al 50 %. Si abans ho ha fet al 100 %, ara ho farà a la mitat. Això és molt subjectiu, i cal deixar que així siga: hi haurà persones que entenguen que és un 50 % de la grandària del moviment i proposaran gestos més xicotets; hi haurà persones que ho entendran des del to, el mateix gest però amb la mitat d'intensitat… Es permet l'exploració múltiple.

Quan la persona que capta ho ha fet al 100 % i al 50 %, llavors es canvien els rols i es torna a començar.

I finalment:

Fusionem! Canviem de rol constantment. Hi ha moments en els quals proposa una, hi ha moments en els quals proposa una altra. He d'estar molt atenta i també ser molt generosa i humil, si veig que la meua companya proposarà un gest, no li'n proposaré un altre diferent damunt, la seguisc, capte el seu moviment i la seguisc. Amb el cos li demostre "sí, estic amb tu, m'agrada la teua proposta i et seguiré, perquè sé que tu també em seguiràs".

Busquem una captació híbrida: no sabem quan proposem i quan captem, hi ha un moviment únic. Començarem des de la proximitat i ens anirem separant, buscant cada vegada més distància.



UN COS ÚNIC



Volem explorar la sensació d'unitat corporal amb una altra persona. Esta dinàmica partix del contacte, de la respiració i de l'escolta profunda. A on acaba el meu cos i comença el de l'altra?

Va molt bé fer esta dinàmica després de l'exercici del "Dit de Simon" o de les exploracions amb "Cordes".
Ens col·loquem per parelles, dempeus, tocant-nos lleugerament el costat del braç, en contacte costat amb costat amb la meua parella. Tanquem els ulls. Respirem. Sense parlar. Només respirant juntes. Deixem que el moviment aparega, que simplement sorgisca. No es tracta que una propose un moviment i l'altra la seguisca, es tracta de ser conscient de quan estic proposant, quan seguisc la proposta de l'altra i sobretot, quan no sé qui està proposant: Què passa quan cap de les dos sap qui està guiant?
Vaig obrint els ulls si no ho he fet abans. Què canvia? Quin paper té la vista?
A poc a poc anem separant-los, juguem amb la distància. Seguisc connectada encara que no estiguem tocant-nos? Si m'he desconnectat, perquè creus que ha ocorregut esta desconnexió amb la meua parella?
Si veig que m'he desconnectat molt torne al contacte inicial, per a tornar a sentir l'altra, la seua respiració, el seu moviment.
Molt suaument, juguem amb la distància, amb la velocitat, amb l'altura.
I ens preguntem: Continue sent part d'un cos únic?



ELS DUOS



En esta proposta treballem el duo des de l'autonomia de cada cos. No busquem sincronia, ni contacte constant, ni construir escenes teatrals. Un duo pot ser una dansa de silencis, pauses i gestos mínims. Dos cossos que conviuen en un espai compartit sense necessitat de corroborar-se.

Comencem per parelles i totes alhora. És preferible evitar la frontalitat entre cossos i permetre que cada u cree el seu solo, estant en diàleg amb l'altre, però sense "mirar-se" constantment.
A més, en este exercici, el duo no es definix pel contacte, sinó per l'escolta compartida. Componem amb el que hi ha entre nosaltres i també amb el que hi ha fora de la parella.

Per parelles, comencem a moure'ns.
Cada una fa el seu solo. El que estem fent ara no és ni còpia, ni cos únic. Som dos cossos en escena, però cada una amb la seua autonomia.
No teatralitzem. No representem escenes. No actuem un rol. És més semblant a la dansa. Escoltem. Componem.
Provem gestos quotidians, accions concretes. Què passa si les repetim una vegada i una altra? Si els llevem el seu context original?
Provem diferents altures, ritmes, velocitats, sense evitar la connexió amb la nostra parella. Evitem l'espill, intentem no estar l'una enfront de l'altra. Busquem altres maneres de compondre el duo: una davant de l'altra, una al costat de l'altra, d'esquena, mirant diferents direccions… Com puc sentir la proposta de la meua companya sense haver de mirar-la tot el temps?
Tampoc fa falta que ens toquem. A vegades el contacte "xafa" l'escena. Com podem compondre juntes sense necessitat de tocar-nos?
No necessitem demostrar al públic que som una parella. El públic ja ho sap.

I sobretot, cal no oblidar-se del silenci. Perquè el públic puga vore, apreciar, disfrutar del meu solo, la meua parella ha de parar de tant en tant i al revés. És a dir, perquè sorgisca el diàleg del duo ha d'haver-hi diferents moments: una es mou i l'altra està quieta. Ara al revés, la que estava quieta es mou i l'altra es para. O les dos es mouen amb moviments distints però connectats. O les dos estan quietes. És igual que un diàleg en una conversa, però en comptes de parlar amb la veu, parlem amb el cos, el gest i el moviment. Veritat que en una conversa de dos persones hi ha vegades que una parla i l'altra escolta? Després li contesta la que parlava, també hi ha moments de silenci de les dos persones, per a respirar o, a vegades, si la conversa és molt interessant i apassionada, les dos persones parlen alhora, però no tota l'estona, perquè si parlen tota l'estona les dos alhora, no s'entén res.

Si l'exercici agrada i el grup vol explorar més, sempre es pot proposar que la mitat ix a escena amb la seua exploració del duo i l'altra mitat observa: Què veiem que funciona perfectament?

Banc de peixos



En esta dinàmica treballem la coordinació grupal des de l'escolta visual i corporal, sense necessitat d'usar paraules. Anem descobrint, a poc a poc, com es mou un grup quan hi ha una persona que lidera, com eixe lideratge pot canviar de mans, i com cada gest té una repercussió en les altres.

Un banc de peixos en arts vives és una de les formacions grupals més usades perquè un grup es coordine coreogràficament donant la idea de conjunt. Part de l'exercici de "no es tracta de copiar, es tracta de captar", però en comptes de per parelles, és en grup. Una sola persona proposa i la resta capta.

Este exercici es pot realitzar amb mitja classe, mentrestant l'altra observa, analitza, respecta i dona molt d'ànim. Després s'intercanvien els rols.
Proposem començar per parelles, a partir de la dinàmica "No es tracta de copiar, es tracta de captar", i unim primer dos parelles (4 persones), després un grup de 8, fins a arribar a la mitat del grup classe.

Pistes per al funcionament del banc de peixos:

- Una sola persona proposa i la resta capta.
- La persona que proposa sempre està davant.
- Si vol cedir el lideratge, ha de deixar d'estar davant.

Com es pot cedir el lideratge fàcilment?

- Amb un gir dràstic de 180° (es pega la volta i passa a estar al final del grup).
- Amb un mig gir a la dreta o esquerra (es reconfigura la forma i una altra es queda davant).
- Algú de darrere s'avança i passa primer, en actitud "ara em toca a mi"..
- Les corbes i semicercles són tan oberts que el canvi de direcció no aporta canvi de lideratge, continua proposant la mateixa persona.
- Hi ha moltes altres maneres, es tracta d'explorar.

Proposem fer mínim dos rondes cada grup. El primer grup té la consigna d'experimentar com funciona un banc de peixos, esta ronda ens ajudarà a establir els principis bàsics del funcionament del banc de peixos. En les següents rondes anirem afegint consignes:

Provarem com es mou un banc de peixos.
Ens agrupem en un sol grup, sense formar files ni cercles. Imaginem que nadem juntes: una proposa el moviment i les altres el captem.
Recordeu: una sola persona proposa un gest, un moviment, i la resta capta eixa informació i la seguix.
Qui és la persona que proposa? Quin lloc ocupa en el banc de peixos?
Si tu estàs davant, proposes. Si estàs darrere, captes.
Per què la persona que proposa ha d'estar davant?
Efectivament, perquè la veiem totes. La vista és fonamental. Si no veig la persona que proposa, no puc captar. Però recordeu, no és el mateix mirar que vore, puc captar la proposta de la meua companya sense haver de mirar-la, activant la mirada perifèrica.
A més, si estic molt arrere en el banc de peixos, si soc un peixet ressagat, en comptes de captar la "líder", la que proposa, puc captar una altra persona que tinga més a prop. Perquè sé que eixa persona està captant la informació de la líder. Som un grup, una unitat, un banc de peixos.
D'acord, ara explorarem com podem canviar el lideratge sense usar la paraula?
Efectivament, la persona que està davant i "lidera" ha de deixar d'estar davant.

Com es pot cedir el lideratge fàcilment?
Provarem diferents maneres de canviar de lideratge…

Es deixa que el primer explore, veiem què funciona i què no. Si necessita ajuda, es guia perquè puga trobar diferents maneres de canviar de lideratge sense usar la paraula, perquè puga establir el funcionament bàsic d'un banc de peixos. Llavors es dona pas a l'altre grup:

El primer grup ho ha fet molt bé. Ens ha donat moltes pistes de què funciona i què no.
Ara el segon grup ho té una miqueta més fàcil, no partix del no-res i per això agraïm tota la informació que ens ha passat el primer grup.
Veiem que quan la persona que lidera fa una proposta clara i senzilla, el grup pot captar-la amb més precisió i el banc de peixos funciona molt millor. Funciona quan: com a líder, done temps perquè el grup em seguisca, faig pauses, no em moc com "un menjapà", alce un sol braç, m'acatxe, em desplace a la gatameu, òbric els braços en creu… propostes senzilles es carreguen de significat quan és un grup qui les executa conjuntament.
Bé, ara el segon grup farà el mateix, però afegirem noves consignes.
Proveu amb diferents nivells: en terra, al mig, dalt.
Canvi de ritme: lent, ràpid, pausa. Recordar la importància de la pausa.

Es deixa que el segon grup explore, veiem què funciona i què no. Si necessita ajuda, se'l guia perquè puga trobar, sobretot, silencis. La pausa grupal és d'un valor estètic riquíssim.

En la següent ronda es mantindran les consignes anteriors i a cada grup se li donarà una consigna oculta que el grup que observa haurà d'endevinar, per la qual cosa la proposta ha de ser clara. És molt important que no obliden les consignes anteriors (canvi de lideratge, diferents nivells, canvis de ritme i pauses).

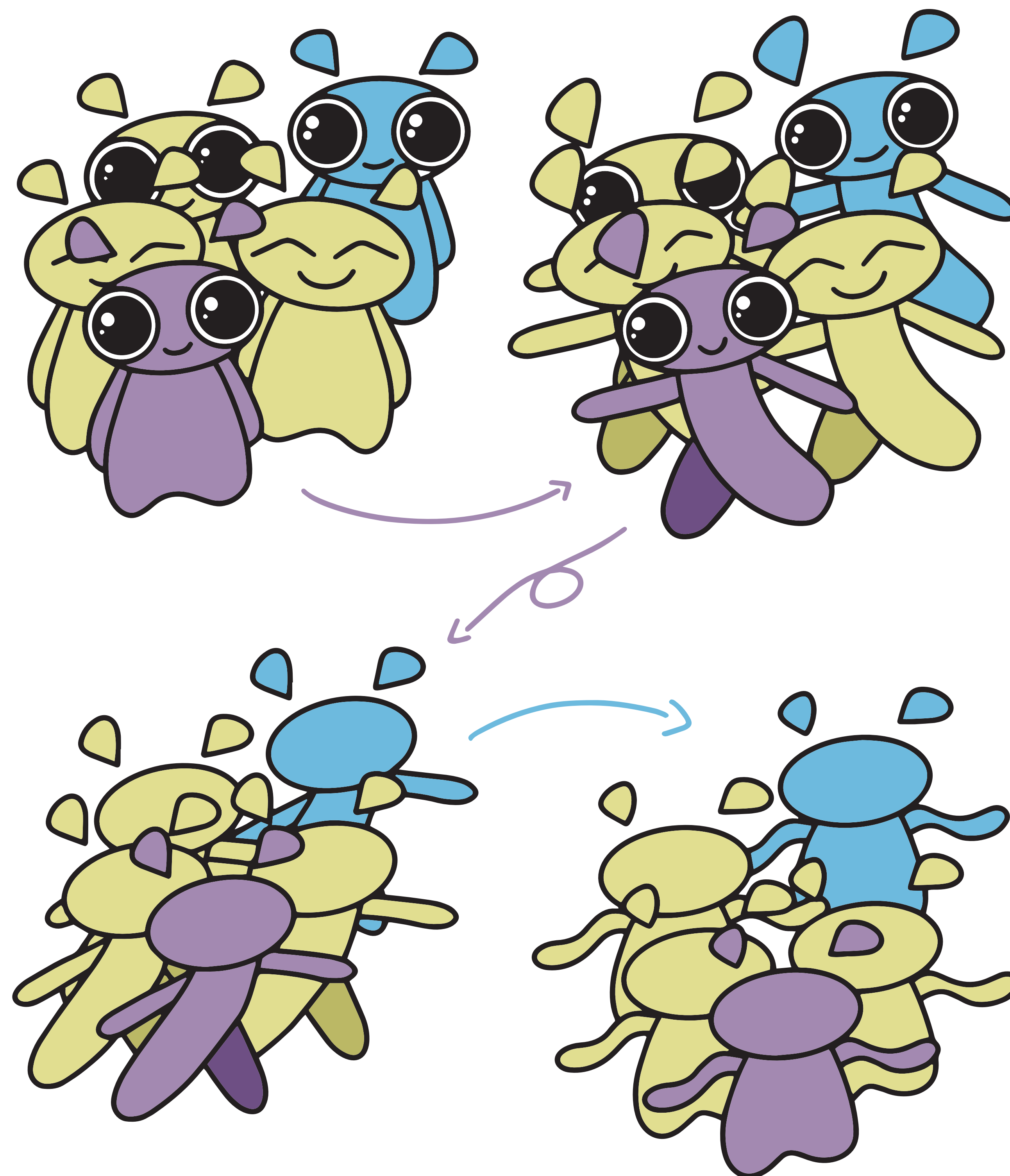
Al primer grup se li dona la consigna secreta d'afegir gestos quotidians o teatre imatge que s'haja pogut treballar recentment.
Quan s'endevina la consigna, ix el segon grup i se li donen les mateixes consignes (canvi de lideratge, diferents nivells, canvis de ritme amb pauses i afegir gestos quotidians), més la consigna secreta que aparega un només, que passat el temps just ha de tornar al grup o el grup el torna a engolir.

- Quines maneres hi ha perquè sorgisca un solo?
- Ix del grup en una altra direcció.
- Es para i el grup avança sense eixa persona.
- Roman en silenci (quiet) i la resta es mou, o al revés.
- Totes estan quietes menys una persona.

Des de fora, el grup observador analitza el potencial del solo estèticament: quan el solo funciona, quan no, quines emocions desperta, com afecta el conjunt:

Quines emocions m'ha despertat el solo? Pel que fa a dramatúrgia, quina història contava eixe solo? Era una persona amb singularitat, independent, autònoma, rebel? O, per contra, he sentit que eixa persona era exclosa pel grup, apartada, repudiada?

Este exercici és una porta fabulosa per a parlar amb el grup sobre: manar, liderar, obeir, desobeir, col·lectivitat, individualitat i responsabilitat grupal.



COR



A diferència del banc de peixos, en el cor no hi ha una persona que proposa i la resta que seguix. No és un sistema de lideratge, sinó d'escolta grupal sense jerarquia clara. Ací s'entrena una cosa semblant al que passa en un duo: no sabem qui proposa, qui seguix, simplement estem en relació amb les altres.

En les obres de teatre de la Grècia antiga, el cor era un grup d'intèrprets que representaven un personatge col·lectiu.
Un cor, en arts vives, no és un conjunt de persones que es mouen exactament igual, sinó un grup que construïx una unitat des de la singularitat.

Per a ajudar a explicar el cor servix molt la metàfora dels Mínions:

Cada Mínion té la seua individualitat: un té ulleres, un altre un sol ull, un altre té celles grans, un porta pantalons, l'altre porta granota, un té un pèl, un altre en té tres, un altre cap… però donen una imatge de conjunt, d'un tot i van tots a una, són un cor.

Per a aprendre els principis bàsics no funcionen bé els grups molt grans. Es pot començar per quartets i anar augmentant el nombre de persones, és millor no sobrepassar les set persones. Per la qual cosa poden treballar totes alhora en l'espai estètic o, si el grup té molta confiança, un grup voluntari ix i la resta observa, analitza, respecta i dona molt d'ànim.

Provarem com funciona un cor.
No hi ha ningú que mane, no hi ha ningú que imite, no hi ha instruccions clares.
Ens movem com un conjunt, com si fórem Mínions: cada una amb el seu gest, amb el seu estil, però totes a una.
Com sona el grup? Quines sensacions apareixen?
Ens preparem... som un cor!
A diferència del banc de peixos, com a públic no hem de vore qui lidera, totes lidereu i totes capteu.
Si la meua companya proposa una cosa, la capte i la seguisc, des de la meua singularitat: amb el meu cos li dic que SÍ! Som una mateixa cosa, anem a una.
He de tindre una escolta brutal i no puc estar proposant tota l'estona.
Les coses xicotetes funcionen, algú comença a vibrar, totes ressonem amb la seua vibració i vibrem totes. Des d'eixa vibració algú inicia un xicotet gir, minúscul, totes girem alhora i avancem. Es tracta que l'escolta grupal nasca del sentiment de pertinença al grup. Com Mínions.

El primer grup experimenta com es construïx una acció conjunta des de la diferència.
El segon grup pot afegir canvis de ritme, nivells, silencis.
El tercer grup pot provar amb el solo.

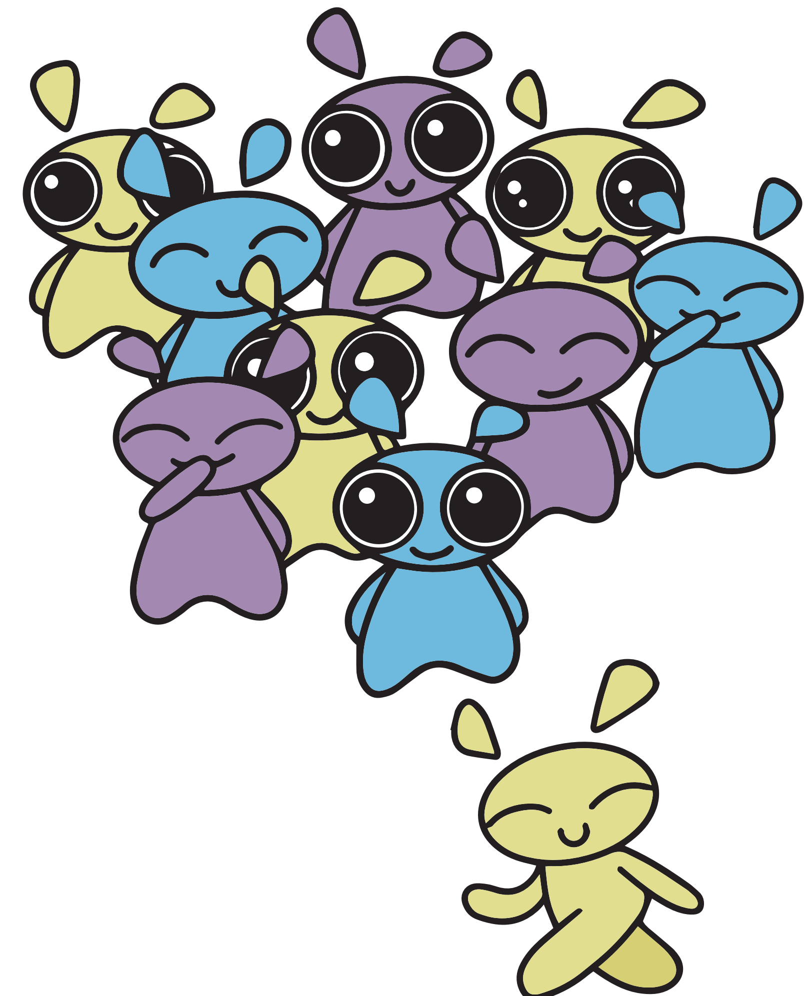
Quines maneres hi ha de desprendre un solo sense trencar el conjunt?

- Algú se separa físicament.
- Algú manté el gest mentres el grup es deté.
- Algú pausa el seu cos mentres la resta continua.
- Algú entra en un altre pla (altura, direcció, intensitat).

Des de fora, el grup analitza:

Quan es percep el solo amb claredat? El grup acompanya o desconnecta? Quina diferència hi ha entre el cor i el banc de peixos?

Este exercici permet parlar d'escolta, presència, col·lectivitat sense lideratge, diferència sense ruptura, sentiment de pertinença.



GRUPS DE...

Esta dinàmica treballa la creació espontània de grups dins de l'espai estètic. Ens ajuda a entendre com organitzar-nos sense perdre el moviment ni l'atenció compartida. Té un poc de joc matemàtic, un poc de coreografia i un poc de caos contingut.

A partir de les caminades que ja coneixem (mirada oberta, sense xocar, sense fer cercles, compensant l'espai), s'introdueixen noves consignes que impliquen formar agrupacions canviants:

Caminem per l'espai com sabem fer-ho.
Escoltem bé, perquè, quan diga un número, haurem de formar un grup amb exactament eixe nombre de persones!
Grup de 3!...
Una vegada estem, caminem juntes, com un banc de peixos de tres.
Explorem una estona sent trios.
Ens diluïm i tornem a ser individus que caminen per l'espai amb la mirada oberta, sense xocar, sense fer cercles, compensant l'espai.
Grup de 6!...
Formem de nou, sense parlar, sense espentar. Busquem el grup amb el cos, amb la mirada.
I ens desplacem des d'eixa xicoteta formació de 6.
No parem el moviment, mentres el grup es forma, seguisc desplaçant-me per la sala, és un banc de peixos que va creixent fins que som 6 persones.
Com ens organitzem?
Necessitem un temps per a organitzar-nos, però podem fer-ho sense precipitar-nos.
Si m'he quedat a soles, no passa res, em sume a qualsevol grup.
Si som tres persones juntes, no passa res, continue nadant a la sala fins que trobe les altres 3 persones que falten o em quede amb el meu xicotet grup de 3. No passa res, no ens precipitem, no tenim pressa, tot arriba.
Una vegada està format este banc de peixos de sis, qui el lidera? Recordeu que el banc de peixos és la forma "més senzilla" per a organitzar-se. En el banc de peixos lidera la persona que està davant del grup i eixe lideratge ha de girar.
Explorem este banc de peixos…
Ens diluïm i tornem a ser individus que caminen per l'espai amb la mirada oberta, sense xocar, sense fer cercles, compensant l'espai.
Grup de 2!...

I així successivament, cada vegada amb un número diferent.
És important que entre número i número les formacions es dissolguen, em permet tornar a la meua individualitat.
També que, mentres es formen les agrupacions, no parem els moviments, mentres el grup es forma, continue desplaçant-me per la sala. És un banc de peixos que va creixent fins que arriba a la seua grandària final.
Per molt que coste, cal evitar en qualsevol cas la paraula: Com podem organitzar-nos sense dir "vine a este grup" o sense fer gestos de "vine a este grup"?
A més, hem de tindre present que, com més gran siga el número, més tardaran a formar-lo, perquè cal comptar el nombre de persones: com m'organitze perquè no caiga la meua energia i el meu estat de presència mentres trobe a quin grup pertany? Com transite eixa incertesa sense precipitació?
També pot passar que el nombre de persones totals no siga múltiple del número triat, per la qual cosa quedaran algunes persones sense grup. En este cas, podem optar perquè estes persones se sumen a altres grups o perquè es queden amb la seua individualitat, és a dir, que emergisca un solo entre molts bancs de peixos. O que emergisquen altres formacions diferents de les que "marca" el número. Fet i fet, el joc és una excusa per a treballar l'escolta i la no precipitació.

Quan ja manegen bé la consigna numèrica,
es pot sumar una altra capa de complexitat:

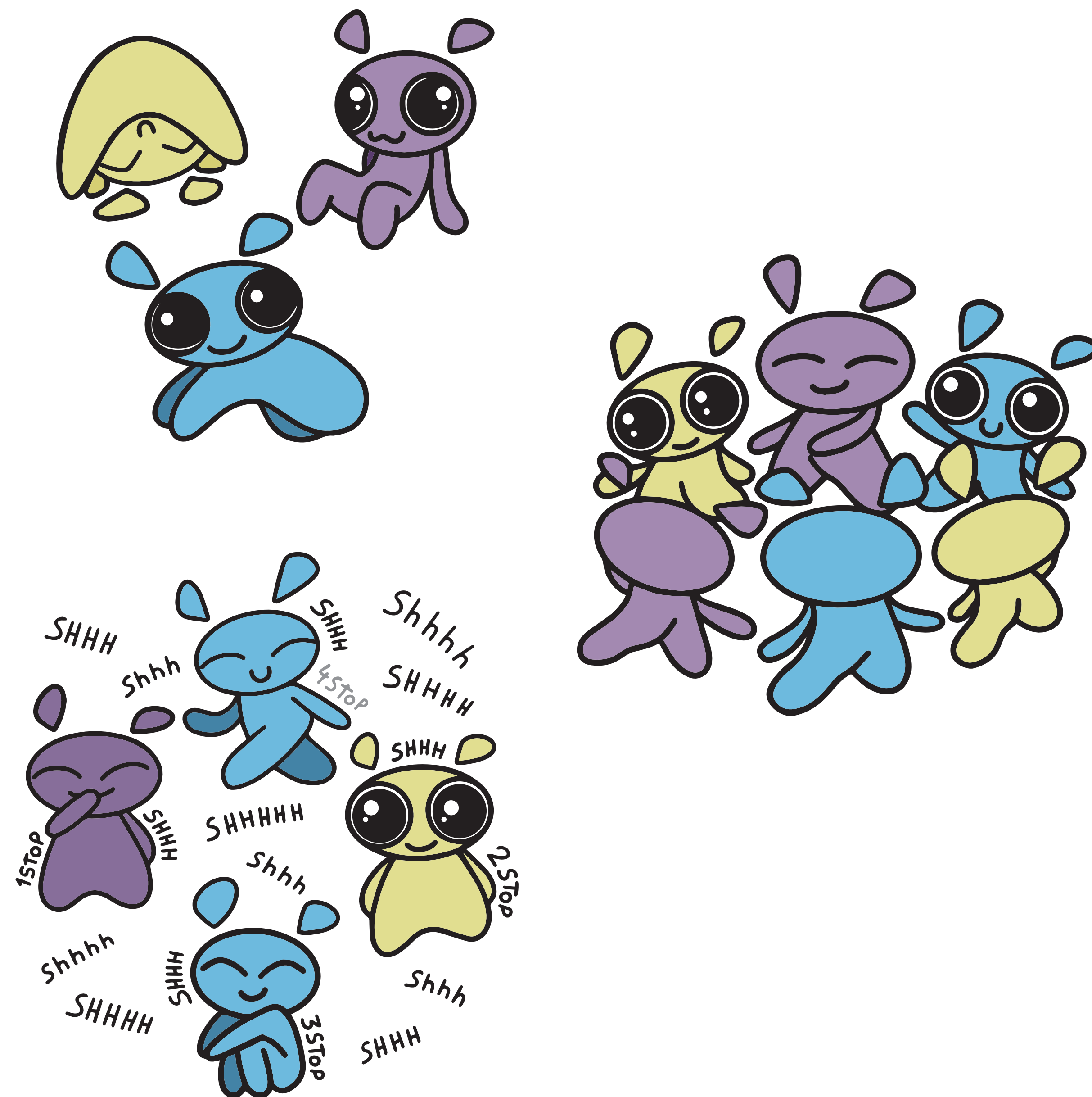
- No dir el número de manera oral i usar els dits de la mà (el puny tancat pot servir per a indicar que hem de dissoldre els grups i tornar a la individualitat).
- Caminar en grup amb temàtiques o qualitats de moviment, tal com s'ha explicat en la dinàmica de "Trajectòries de mons". S'utilitza la baralla "Cartes de mons". Per exemple, grups de 4 amb temàtica laberint.

Este exercici afavorix l'atenció múltiple, el treball en conjunt i la presa de decisions ràpides, essencials en la pràctica performativa.

Reptes col·lectius

Ens organitzem en composicions espacials canviants.
Esta dinàmica permet treballar la consciència del cos en l'espai a través de composicions grupals. No es tracta només d'estar, sinó d'estar en relació. El grup ha de mantindre el desplaçament mentres configura diferents formacions proposades per les cartes.

Es fa, com sempre, caminant per l'espai estètic (mirada oberta, sense xocar, compensant l'espai, sense fer cercles). Per a esta activitat s'utilitza la baralla "Cartes de reptes col·lectius" de la caixa de recursos, excepte la carta de "Temps limitat":



Caminem per l'espai com sabem fer-ho: mirada oberta, sense xocar, compensant l'espai, sense fer cercles.
Quan diga una paraula, és una carta que ix: hem de formar el que diu…
sense parar de moure'ns.

Cercle!
Ens agrupem en cercle. Intentem que eixe cercle es forme de manera orgànica: no vaig corrent, no em precipite, no use la paraula o els gestos per a organitzar-nos, totes sabem que hem de posar-nos en cercle. Deixem que es forme el cercle sense pressa, amb consciència. Com es mou eixe cercle? Es desplaça per l'espai o està fix en un lloc i som nosaltres les que anem pegant voltes sobre l'eix del cercle? Pot ser un cercle estàtic en la seua posició, però nosaltres ens movem "amunt i avall". Escolte les propostes corporals de les meues companyes, les capte i em sume a elles. No utilitze la paraula ni gestos per a comunicar-me amb les meues companyes.
Una vegada el cercle s'ha activat, sense precipitar-nos, el desfem i recuperem la nostra trajectòria individual: caminem per l'espai com sabem fer-ho, mirada oberta, sense xocar, compensant l'espai, sense fer cercles.

Trios!
Ens aparellem tranquil·lament en grups de tres, com ja ho hem practicat.
Recordeu que no cal precipitar-se. Si algú es queda despenjada i no té trio, té dos opcions: unir-se a un trio i formar un quartet, o mantindre la seua individualitat: és un solo en una mar de trios.
Que es veja este solo!
Ens desplacem per l'espai com a trios.
Com es desplaça el trio? És un xicotet banc de peixos en el qual una proposa i les altres la capten? O, per contra, és un cor? Cada una es mou des de la seua individualitat, però donem una imatge de conjunt, com Mínions.

Un gran silenci!
Creem un silenci col·lectiu: tothom per a, com a estàtues.
Ara heu tingut la meua ajuda perquè jo he dit quan havíeu de parar. Però no diré quan heu de posar-vos en marxa una altra vegada. A vore si podeu organitzar-vos sense parlar per a activar estes estàtues tan boniques, sense que jo diga res.
Perfecte!
Repetirem esta carta un parell de vegades més, sense que jo diga res: caminem per l'espai i, juntes, heu de parar, un gran silenci col·lectiu. Decidiu només amb l'escolta corporal quan acaba la pausa, torneu a caminar per l'espai i torneu a parar. No vos precipiteu, teniu tot el temps del món. L'important és que succeïsca col·lectivament.

No es tracta de fer-ho bé o malament. Es tracta de mantindre'ns atentes, de saber llegir les consignes amb el cos. Este exercici permet abordar la composició espacial, la rapidesa de reacció grupal i la cura escènica. També genera imatges potents per a la creació col·lectiva.

TEXT

Obrim este bloc amb una breu introducció: en P.L.A.F., quan treballem amb text, no estem fent teatre textual. No és la nostra intenció ni el nostre camp d'especialitat. El que proposem ací és una caixa de recursos corporals. No treballarem la dicció, ni la projecció de la veu, ni portarem el text a un pla tan rigorós que requerisca un aprofundiment específic, per a això faria falta una altra caixa a part.

En la dansa, el teatre físic o la *performance,* encara que no siga el focus, el text pot ajudar-nos en les composicions. Podem utilitzar la paraula, la frase, fins i tot el so, com una prolongació del cos físic, com una reverberació del que ja es mou. Des d'ací, proposem les següents dinàmiques:

Text escrit

Que l'alumnat cree text escrit és una ferramenta molt útil.

"Preguntes sense resposta" és una dinàmica que pot ajudar a traure contingut després d'haver triat un tema d'interés grupal: Quines preguntes tinc pel que fa a... de les quals no tinc resposta?

"Tancament escrit". També es pot crear un text escrit a l'acabar una activitat. Este text no té per què ser narratiu, ni llarg, ni extens. Pot adoptar moltes formes: un poema breu, una llista de la compra, un haiku...

La **fenodescripció** també és una ferramenta que utilitzem molt. Una descripció fenomenològica és un relat a través de l'experiència i els sentits. Es pot utilitzar tant per a abordar un tema com després d'una dinàmica, per a donar compte de les sensacions que s'han mobilitzat. Per exemple, si hem decidit treballar "L'escola" com a tema, podem demanar una fenodescripció d'un dia d'escola qualsevol, des que entres fins que ixes:

Quan arribes, de què fa olor la teua escola? Quins sons hi ha? Com sents el pes del teu cos? Et sents adormida? Experimentes algun tipus de contacte, et toques, et xoques o et fregues amb alguna cosa o amb algú? Com és eixa trobada tàctil? Suau, forta, aspra, agradable, violenta? Quan ixes al pati: uses un sentit més que un altre? Quina és la sensació que canvia més respecte al matí?... Quan te'n vas d'escola: Quina emoció sents normalment? Alegria, fam, son...? Com és el tacte dels teus peus quan dius que te'n vas?

Després es pot experimentar un poc més amb la sinestèsia:

Pots descriure el tacte que has experimentat en esta dinàmica amb un color? Si les emocions que has viscut en esta dinàmica foren un sabor, quin serien? Posa-li sons a esta activitat: esta activitat sona a... al cantar dels ocells, a les ones de la mar, a un soroll estrident de màquina, al murmuri d'un bosc, al bullici de la ciutat…

El text escrit pot funcionar com un moment íntim de destil·lació, una manera de tancar l'activitat, però també es pot utilitzar perquè les que estan d'espectadores donen el retorn a les seues companyes en escena. És a dir, quan una part del grup fa una acció i les altres observen, els qui observen poden fer la seua devolució en forma de text escrit individualment, que després entreguen a les companyes.

Tots estos textos poden incorporar-se posteriorment a l'escena. El text escrit pot servir per a enriquir la creació: pot ser dit, murmurat, multiplicat, retallat... pot ser utilitzat en escena.

TEXT ORAL

Explorem el text oral com una extensió dels nostres cossos. Ens interessa com ressona en nosaltres, com pot ser repetit, transformat, distorsionat, amplificat. No volem interpretar-lo ni actuar-lo, sinó deixar que la paraula solte les seues capes, que rebote en l'espai, que es mescle amb el ritme, amb el gest, amb la vibració del grup. Juguem amb el text com juguem amb els cossos: ens deixem afectar, el deformem, el convertim en una cosa viva i compartida.

Ens col·loquem en cercle.
Treballem amb frases curtes.
Les frases poden ser improvisades en el moment, és a dir, que cada alumna decidisca què vol dir de manera espontània. També poden ser triades prèviament i que es diguen sense cap suport, que es memoritzen. O poden estar escrites o impreses en un full per a ser llegides durant la dinàmica, així que és important que cada alumna tinga el seu full amb el text escrit.

La proposta té diverses fases:

Comencem en cercle.
Una de vosaltres llança una frase del text. Les dos persones que estan al seu costat la repetixen amb un xicotet retard. Pot ser un "*delay*" en cor, o que cada una repetisca pel seu compte. Imagineu que la frase rebota entre vosaltres, que viatja com un ressò un poc desordenat. Anem fent una ronda per tot el cercle, cada vegada amb frases distintes.

…

Ara canviem. Una de vosaltres diu la seua frase, i la resta repetim només les paraules que ens ressonen. Pot ser una sola paraula, la que més vos cride l'atenció. Repetiu-la en veu alta o en murmuri, com preferiu.
Farem una ronda o dos.

…

Escolteu què passa: anem creant un núvol de paraules soltes que es repetixen i floten en l'espai:
Vos heu fixat en el fet que quasi sempre repetim substantius o verbs? Per què serà? Què passa si ara provem de repetir també articles, preposicions o connectors? Escolteu bé, què canvia en la música del llenguatge?
Provem una ronda amb esta nova consigna.

…

Seguim en cercle, però anem passant de tres en tres, com en la primera ronda. Però ara són les dos dels extrems qui han de dir el text primer. Vos poseu d'acord per a dir una mateixa frase (sense que la del centre l'escolte abans). La dieu alhora, però cada una amb el seu ritme. La persona que està al mig escolta i repetix el que aconseguix captar. La del mig pot dir-ho en veu alta o en murmuri, repetir-ho tot o només les paraules que més vos toquen.
El text es mescla, se solapa. I això està bé: la repetició no ha de ser exacta. Justament això és l'interessant.

Afegirem ara so o percussió. Una llança la seua frase, i la persona a la seua dreta li afig una base sonora: pot ser amb palmades, peus, colps suaus en el pit, esclafits o sons amb la boca. No fa falta que siga musical. Penseu-ho més com una textura que acompanya i sosté el text. Jugueu a mantindre el ritme mentres algú llança el text damunt.

…

Ara provarem amb una versió més rítmica: del tipus cançó, rap o eslògan. No fa falta que sapiem cantar o rapejar. Només busquem donar-li ritme, to, força. Podem treballar per grups: cada grup pren una frase, una idea o una estrofa del text i la convertix en una xicoteta consigna rítmica. Penseu en la força del crit col·lectiu, en la pegada del ritme.

…

I per a acabar, incorporem el cos. Podeu fer-ho a poc a poc o de colp, com ho sentiu. Una persona diu el text, una altra respon amb moviment. Una altra combina veu i cos alhora. El text es convertix en gest, es transforma en desplaçament, en tensió, en direcció.
Recordeu: no estem il·lustrant les paraules, no estem actuant. Estem deixant que les paraules ens moguen, que ens travessen. Cada paraula pot encendre un impuls. Cada repetició pot obrir un nou moviment. Ens deixem afectar.

Esta dinàmica pot fer-se sencera, seguida o al llarg de diversos dies. Pot fragmentar-se, repetir-se, invertir-se. L'important és que cada pas servisca per a obrir noves possibilitats expressives entre veu i cos. Juguem amb el text sense pretensió, sense buscar la forma perfecta. Només deixem que reverbere en nosaltres, i ho compartim.



Text en moviment

Esta dinàmica ja ens encamina cap a una xicoteta pràctica performativa grupal, ja que conté una bona agrupació de molts dels aprenentatges d'este bloc i dels anteriors.

Es dividix en tres etapes: dos primeres d'exploració i una tercera de mostra col·lectiva. Repartim els textos individualment. Este text pot ser triat per la mestra en relació a un tema acordat per la classe/grup, o bé un creat per les alumnes. És el mateix text per a tots. No ha de ser massa llarg i ha d'estar adaptat al nivell de lectoescriptura del grup.

Comencem totes alhora, caminant per l'espai estètic com ja sabem fer-ho: mirada oberta, sense xocar, sense fer cercles, compensant l'espai.
Comencem llegint el text per a nosaltres mateixes, en veu molt baixa o en silenci, com un murmuri intern, sense deixar de parar atenció a les trajectòries.
…
Ara, mentres llegim, ressaltem les paraules o frases que més ens criden l'atenció, que ens ressonen per algun motiu. Les diem en veu alta. Projectem la veu. I les repetim si fa falta.
Cada una va al seu ritme, respectant la seua escolta. Es comença a generar una cacofonia de murmuris i textos fragmentats.
…
Prenem ara una nova consigna: observem com les paraules de les meues companyes reverberen en mi, com m'afecten:
Què passa si escolte una paraula que em toca? La repetisc? Canvie la meua trajectòria? Es modifica el to de la meua veu o la manera en la qual llig el meu text?
Em deixe afectar per com les paraules, meues o les de les altres, ressonen en el meu cos, en la meua veu, en el meu imaginari i en l'espai compartit.
…
Ara que ja hem explorat este primer nivell, ens organitzem en grups de tres. Tots els trios exploren alhora, compartint l'espai estètic.
Dins de cada trio, cada una tindrà una consigna individual:
Una persona llig el text igual que abans: per a si mateixa, sense necessitat de projectar la veu, en un murmuri o fins i tot en silenci. Però de tant en tant, destaca les paraules que més li agraden, o que més emoció li provoquen.
Important, esta persona camina per l'espai amb atenció al grup, sense xocar, sense fer cercles.
Una altra persona es mou en relació al text que escolta. No il·lustra les paraules amb el cos, no les representa literalment. Simplement es deixa travessar per la sonoritat, el ritme, la repetició, el to… Es desplaça darrere de la persona que llig i deixa que el seu cos s'expresse. Quina qualitat té el moviment que sorgix a partir d'eixes paraules? Com canvia quan l'altra calla, repetix o accelera?
La tercera persona capta el moviment de la segona, com hem aprés en la dinàmica de "Captar". No copia, no imita, sinó que rep la proposta corporal al 50 % i es deixa afectar per ella.
Les tres persones avançareu com un trio, com una unitat sensible, encara que cada una tinga una consigna distinta.
Farem tres rondes, per a anar canviant els rols, de manera que totes passeu pels tres llocs: text, cos i captar. Jo diré quan canviem de rol.
Abans de començar, heu de repartir-vos els rols…
Comencem?
[…]

Es fan les tres rondes perquè totes passen per tots els rols.
I es passa a l'última etapa, en la qual treballem l'escena grupal.
Demanem voluntàries que vullguen eixir a l'espai escènic. La resta del grup es col·loca fora, com a públic, amb una mirada atenta, disponible i respectuosa, que sosté i fa costat a les seues companyes. Primer ix un grup reduït, de no més de cinc persones:

Este grup treballa únicament amb el text.
Us situeu juntes, sense desplaçar-se, en "escamot". I jugueu amb el text lliurement, com ja hem explorat abans. No es tracta de cantar, sinó de crear un espai sonor, sense musicalitat. Les veus poden solapar-se, interrompre's, respondre's, repetir-se… Hi ha llibertat dins d'uns límits clars. Això sí, heu de trobar un inici i un final.

Repetim esta mateixa proposta amb un altre grup de persones.
En una tercera ronda, ixen dos grups a escena:

Ara eixiran dos grups. Un serà el grup text (amb les mateixes consignes anteriors) i l'altre, el grup cos. El grup cos es mou com ho hem fet abans, quan estàvem explorant en el trio. Però ara ja no sou una sola persona que reacciona al text. Sou un grup. Com vos organitzeu?
Recordeu que el més fàcil és el banc de peixos, però teniu moltes altres maneres d'organitzar-vos. No heu de fer una mateixa proposta totes alhora. Recordeu que, a més, podeu jugar amb les altures, els canvis de ritme, gestos quotidians, captar el moviment de les nostres companyes al 50 %.
Es tracta de sostindre una escena grupal, en la qual cada una pot proposar una consigna corporal i, al mateix temps, deixar-se transformar per la presència i la proposta de les altres.

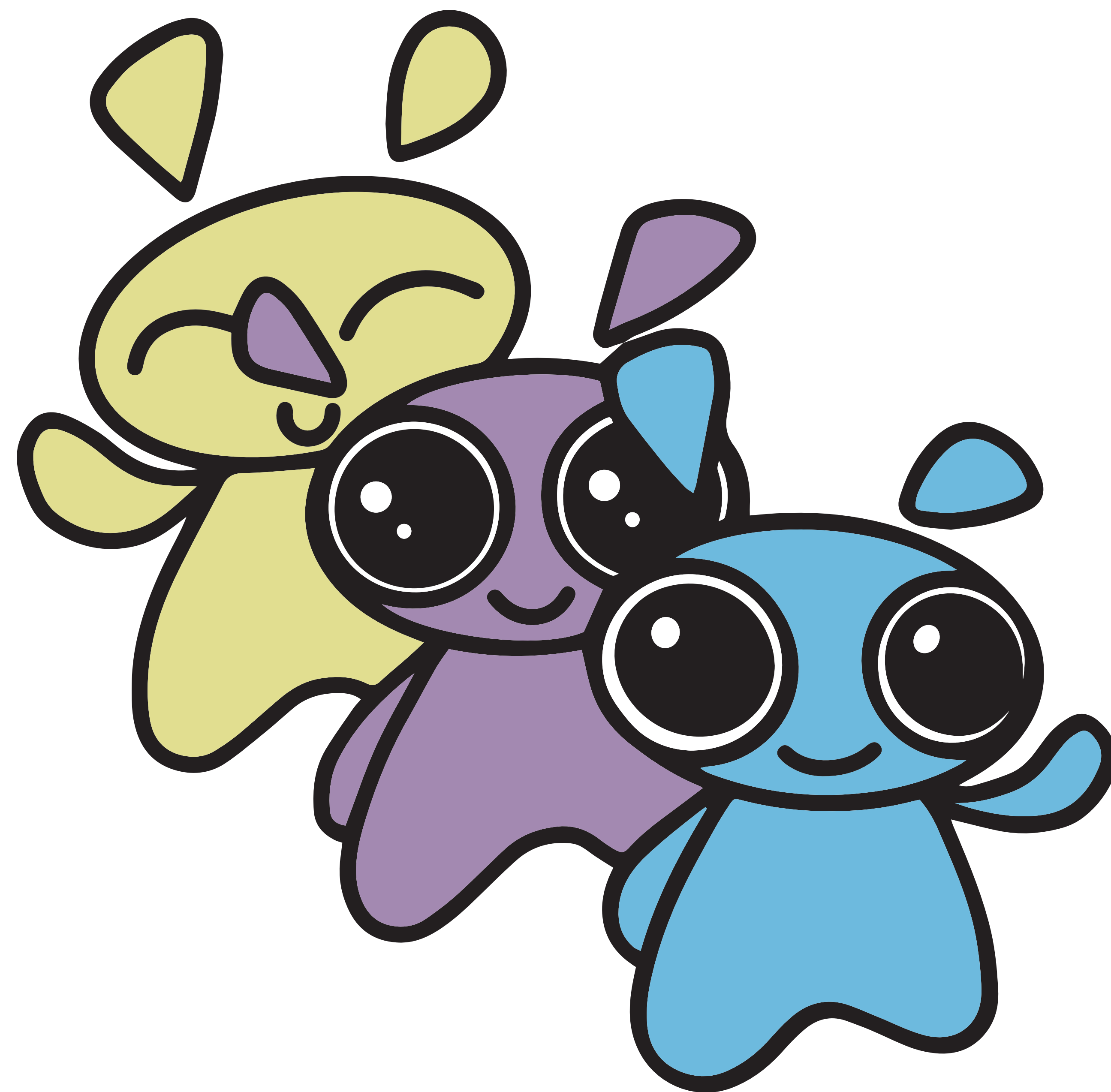
Si cal, es poden afegir les consignes a través de les cartes, perquè el grup que treballa cos es focalitze en una o diverses consignes amb més claredat.
Tanquem amb una última repetició de l'exercici, permetent que altres persones isquen a escena si volen.

Esta dinàmica final permet entrenar l'atenció compartida, l'encreuament entre cos i paraula, i l'escolta escènica en un format que s'acosta, sense forçar-ho, a la creació performativa.

FILES

Utilitzem este exercici com a tancament del 4t P.L.A.F., ja que conté una bona agrupació de molts dels aprenentatges d'este bloc i dels anteriors, sense arribar a ser una pràctica performativa.

El dividim en dos dinàmiques, "Files paral·leles" i "Files perpendiculars", per a ajudar a la seua comprensió. Però, en realitat, és un mateix exercici expandit.



Files paral·leles



Marquem l'espai estètic. Ha de ser suficientment gran com perquè càpien 4 carrils amples. Marquem els quatre carrils, és a dir, dividim en quatre files l'espai estètic.

Comencem amb un exercici d'exploració individual, totes alhora, però una darrere de l'altra.
Es comença per la fila més allunyada del públic (encara que ara no n'hi haja, més avant sí que hi haurà públic, i este es col·locarà fora de l'espai estètic, en paral·lel a les files). La fila més allunyada del públic serà la fila 1. Cada fila té una qualitat de moviment. L'exercici tracta d'explorar eixa qualitat de moviment, una darrere de l'altra.

Dinàmica del recorregut:

Entra una persona en l'espai estètic per la fila 1, i recorre la fila 1. Quan hi ha un cert espai (1 o 2 metres), entra la següent persona, i així successivament amb la tercera, la quarta… És a dir, hi ha més d'una persona en cada fila. De fet, és un riu de gent que no para.
Quan la primera persona arriba al final de la fila 1, ix de l'espai estètic, gira i entra en la fila 2, en sentit contrari al de la fila 1. La seguixen la segona, la tercera, la quarta…
Quan la primera persona arriba al final de la fila 2, torna a eixir de l'espai estètic, gira i entra en la fila 3, en el mateix sentit que la fila 1. De fet, si el grup és molt gran, és probable que les primeres persones es troben amb les últimes, que continuen esperant fora de l'espai estètic per a començar la dinàmica. Ací ens hem d'organitzar bé per a no xocar-nos, interrompre'ns, etc.
I el mateix amb la fila 4: quan la persona arriba al final de la fila 3, ix de l'espai estètic, gira i entra en la 4, en el mateix sentit que la fila 2.
Quan eixim de la fila 4, de forma ordenada, ens dirigim al principi del recorregut i tornem a començar.

Qualitats de moviment de les files:
FILA 1: moviment continu. És un moviment que no té principi ni fi, que passa d'un braç, al muscle, al pit, s'expandix a l'altre braç, al maluc, a una cama i a l'altra. I torna. Com les ones de la mar, com una fulla que viatja amb el vent, com una planta enfiladissa que creix ràpidament, com una serp. Fluid, ondulant.

FILA 2: gest quotidià. Diferents accions del nostre dia a dia. Puc fer accions més generals o més concretes: rascar-se, badallar, pentinar-se, despertar-se, vestir-se, menjar, saludar… En només un recorregut explore més d'una acció.

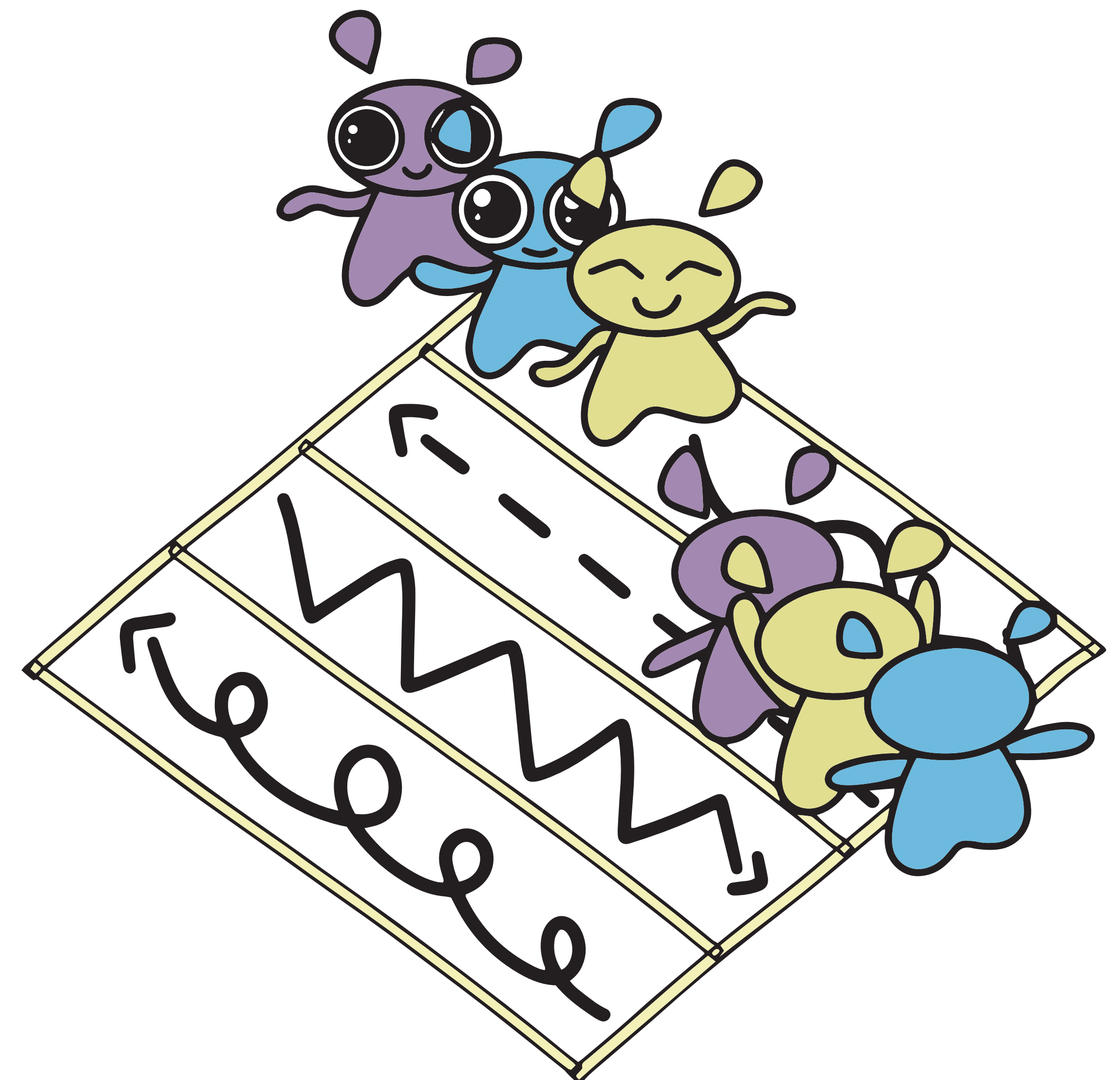
Si amb el grup ja hem triat un tema per a treballar, podem situar eixe gest quotidià amb eixe tema: gestos quotidians que tinguen a vore amb la norma, el gènere, l'escola, l'amistat…

FILA 3: moviment ràpid. Explorem la velocitat màxima del meu cos. És important assenyalar que el moviment ràpid no significa només córrer. La vibració, per exemple, pot donar-nos la sensació, com a espectadores, que el cos es mou més ràpid que simplement corrent. Sacsejar, qualitats elèctriques, de guspira, una màquina que es repetix a molta velocitat…

FILA 4: monstre. El que cada una entenga per monstre. S'explora com és el meu monstre, com es mou, quins sons emet… Creem cossos grans, perillosos, que fan por, fastigosos, repugnants, que generen vergonya aliena…

Si amb el grup ja hem triat un tema per a treballar, podem situar eixe monstre amb eixe tema: el monstre que trenca la norma, el monstre que no s'adapta al gènere, el monstre de l'escola, de l'amistat…

Les files es poden explorar una bona estona, per exemple, que tots hagen fet el recorregut com a mínim 3 o 4 passades.



Files perpendiculars



Ara el grup classe es dividix en dos.
Unes observaran i les altres executen l'acció. És rotatiu, perquè es fan diverses rondes.

Les que es posen de públic se situen fora de l'espai estètic, en el costat de la fila 4. Les que fan l'acció se situen en l'altre extrem, és a dir, fora de l'espai estètic, col·locades davant de la fila 1, mirant al públic.

Es treballa amb consignes secretes, és a dir, només les coneix el grup que actua.
El públic haurà d'endevinar: Què ens estan proposant?
Quines consignes creieu que tenen?
Això ajuda a despertar l'atenció del públic, el seu costat actiu
i aguditza la intenció de les propostes.

PRIMERA RONDA:
Abans d'eixir a escena i en petit comité (sense que el grup 2 senta res):

El grup 1 treballareu amb la consigna "travessar les files en perpendicular".
Quan entre en un espai nou, m'envaïx, em contagie de la qualitat de moviment d'eixa fila que estic travessant.

Quan s'acaba el recorregut, sense tallar (sense proposar diàleg), es canvia de rols. El grup 1 es convertix en públic i el grup 2 actua. Abans d'eixir a escena i en petit comité (sense que el grup 1 senta res), se li pregunta al grup 2:

Quina consigna creieu que tenia el grup 1?
No me la digueu!
Perquè ara heu de fer el mateix que el grup anterior.
Exactament el mateix: la mateixa consigna que creieu que tenien.

Ara sí, quan el grup 2 ha acabat, es resol la consigna:

La consigna era que havien de travessar les files en perpendicular i que, cada vegada que entraven en una fila, es contagiaven del tipus de moviment: primer es desplaçaven amb moviment continu, després, quan travessaven la cinta de pintor, feien gest quotidià, fins que arribaven a la següent cinta de pintor, la creuaven, feien moviment ràpid, continuaven avançant per a arribar a la zona de monstre… i final.

SEGONA RONDA:
Ara el grup 2 és el primer i el grup 1 ha d'endevinar.
Abans d'eixir a escena i en petit comité (sense que el grup 1 senta res):

El grup 2 treballareu amb la consigna anterior: travessar les files en perpendicular i contagiar-vos del moviment de cada una. I, a més, ara heu d'esgotar cada espai.
És a dir, no aneu ràpid ni amb pressa a acabar l'exercici. No. Vos deteniu en cada fila, podeu estar una bona estona en cada franja. Fins i tot, en comptes d'avançar cap al públic, podeu desplaçar-vos dins d'una mateixa fila de costat a costat, abans de creuar a la següent.
I quan travesseu la línia marcada per la cinta de pintor, sou superclares, molt clares: Com canvia el vostre cos d'un tipus de moviment a un altre?
No canvieu dràsticament d'un moviment a un altre, plaf! No. Deixeu que vos contamine el nou espai. Primer un peu, després un braç. Estic creuant i estic mutant.

Abans que el grup 2 comence a actuar, cal dir a la resta:

Fixeu-vos bé, perquè haureu de fer el mateix, la mateixa consigna. I, a més, haureu de durar el mateix temps:
Si el grup 2 tarda 4 min, vosaltres també.
No vos preocupeu, no és impossible. El cos és molt savi. Si esteu atentes i capteu tota la informació, ho aconseguireu. Així que observeu amb les orelles, toqueu amb la vista, sentiu amb la pell la proposta de les vostres companyes.

Es cronometra la proposta.
Quan s'acaba el recorregut, sense tallar (sense proposar diàleg), es canvia de rols. El grup 2 es convertix en públic i el grup 1 actua. Abans d'eixir a escena i en petit comité (sense que el grup 2 senta res), se li pregunta al grup 1:

Quina consigna creieu que tenia el grup 2?
No me la digueu!
Perquè ara heu de fer el mateix que el grup anterior.
Exactament el mateix: la mateixa consigna que creieu que tenien.
I recordeu: heu de durar el mateix. L'acció del grup 2 ha durat… minuts. Vosaltres igual.

Ara sí, quan el grup 1 ha acabat, es resol la consigna.

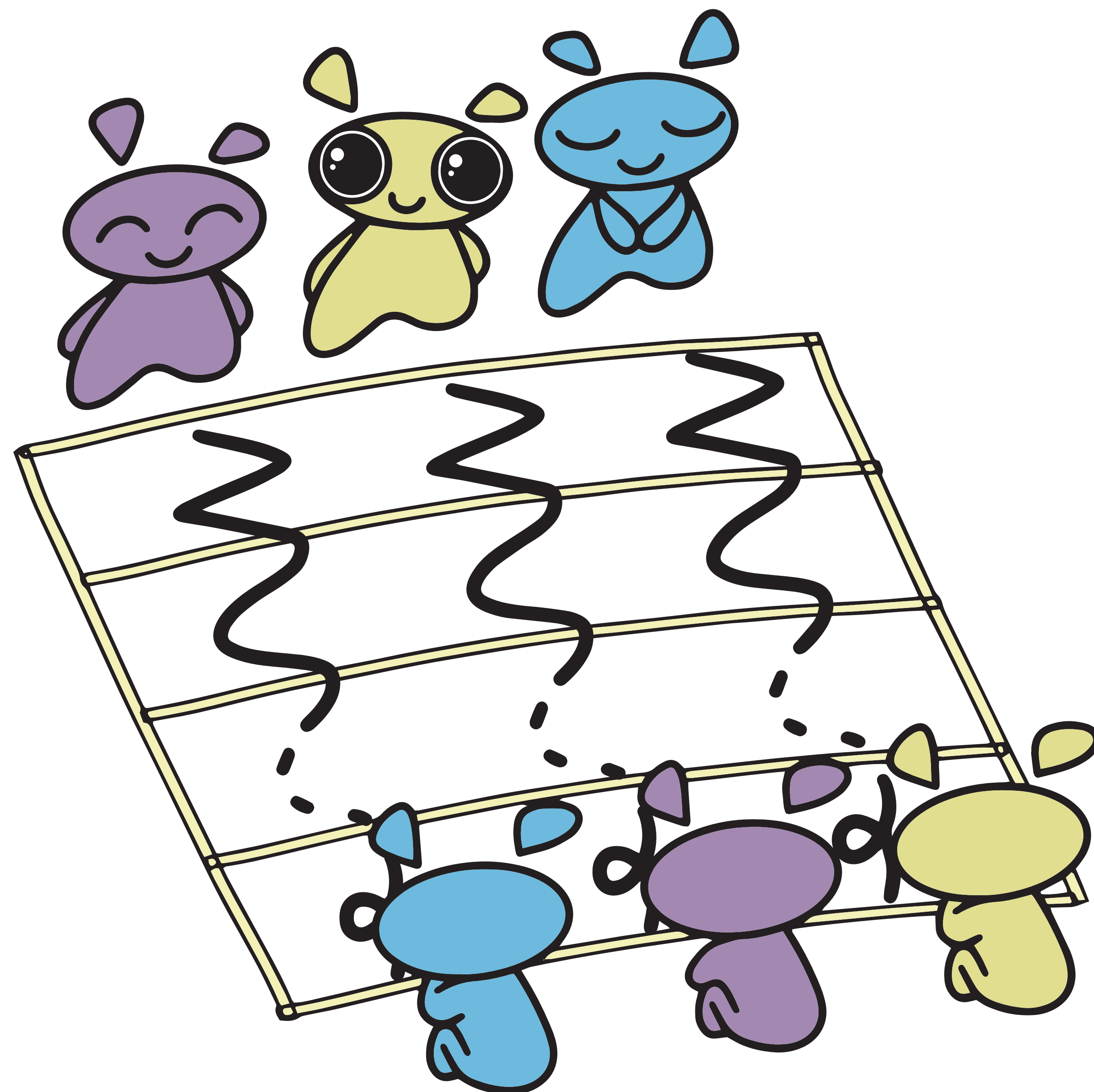
TERCERA RONDA:
Esta vegada, les consignes són obertes, és a dir,
es diuen en veu alta per a tots i no cal endevinar res.
És un exercici per parelles:

Cada parella haurà de decidir qui acciona i qui capta.
La que capta es col·loca en el costat del públic i observarà atentament la proposta de la seua companya.
La que acciona ha de repetir les consignes anteriors: travessar les files perpendicularment, esgotant l'espai i amb molta claredat.
Totes les persones que accionen, actuen alhora. És a dir, actue en grup, però el meu focus d'atenció es dirigix exclusivament a la meua parella, que està en el públic.
Ens col·loquem davant d'eixa parella, perquè puga captar bé tots els meus detalls: quin tipus de moviment continu faig, quins gestos quotidians, si vibre o em moc, quin monstre soc; si em desplace de costat a costat dins d'una mateixa fila; quines companyes tinc al costat, si soc la primera o l'última que travessa una fila, etc.

Quan la que acciona ha acabat, la parella que capta haurà de fer
el mateix que la seua companya:

És important recordar que no imite la meua companya, capte la seua proposta, la seua manera de moure's, la seua intenció.
I ho faig des del meu cos: deixa de ser la proposta de l'altra per a convertir-se en una cosa pròpia.

Després s'intercanvien els rols. És a dir, la que en un principi va captar, ara farà la seua proposta des d'ella, des de la seua essència de moviment. I l'altra captarà tota la informació i després haurà d'executar eixe captar des del seu cos.



PLANEA COMUNITAT VALENCIANA

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana

Nicolás S. Bugeda i Cabrera
Dirección - Gerencia

Coordinació del Node Territorial

Clara Boj Tovar (Universitat Politècnica de València)
José Campos Alemany
Elena Sanmartín Hernández

PLANEA ILLES BALEARS

Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma

David Barro López
Director

Coordinació del Node Territorial

Àrea d’Educació d’Es Baluard Museu
Eva Cifre Moré
María Verdejo Alsina

Coordinació i col·laboració en el Programa “L’Art a l’Escola - PLANEA”

Conselleria d’Educació i Universitats
Direcció General de Primera Infància,
Atenció a la Diversitat i Millora Educativa
Servei d’Innovació Educativa
Vanessa Alonso Crespo
Cap del Servei d’Innovació Educativa

RECURS EDUCATIU

Disseny pedagògic, metodològic i textual:

Manuela Acereda Cobo - La liopards
Leo Alburquerque Tudela - La lioparda

Disseny gràfic, maquetació i il·lustració editorial:

Victoria Morcillo Rodríguez - Navajita

Traducció al valencià:

Servici de Traducció i Assessorament Lingüístic de la
Direcció General d’Orientació Educativa i Política Lingüística

Traducció al balear:

Àngels Àlvarez Garí

Impressió i Enquadernació:

Itres Arts Gràfiques. Paiporta

PLANEA és una xarxa de centres educatius, agents i institucions culturals impulsada per la Fundación Daniel y Nina Carasso i que s’articula mitjançant la mediació de Pedagogías Invisibles (Comunitat de Madrid), PERMEA i la Universitat Politècnica de València (Comunitat Valenciana), ZEMOS98 (Andalusia), Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma (Illes Balears) i Rexenerando (Galícia).

Els continguts d’aquesta publicació es poden distribuir, copiar i remesclar citant la font, sense usos comercials i mantenint la llicència.

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana
Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma
2025

© de la present edició, Fundació Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma i
Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana, 2025
© de les obres, els autors
© dels textos, els autors

ISBN: 978 - 84 -10136 - 23 - 6





PLAF


GENERALITAT VALENCIANA

CONSORCI DE MUSEUS DE LA COMUNITAT VALENCIANA



Permea

PLANEA
RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANEA.ORG


UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

ESBALUARD MUSEU


Conselleria d'Educació i Universitats
Direcció General de Primera Infància, Atenció a la Diversitat i Millora Educativa

SIE
Servei d'Innovació Educativa

